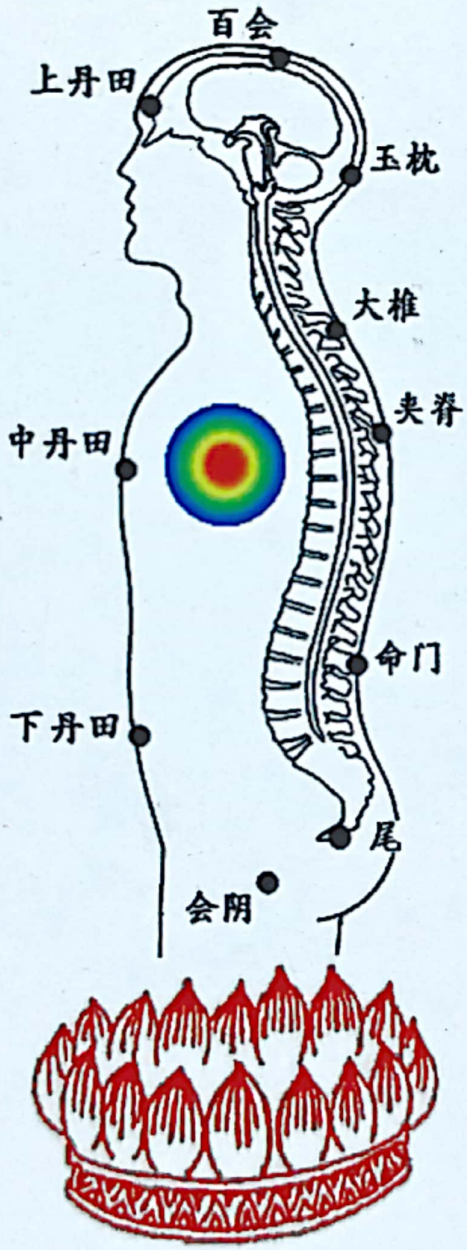
CEZAR CULDA

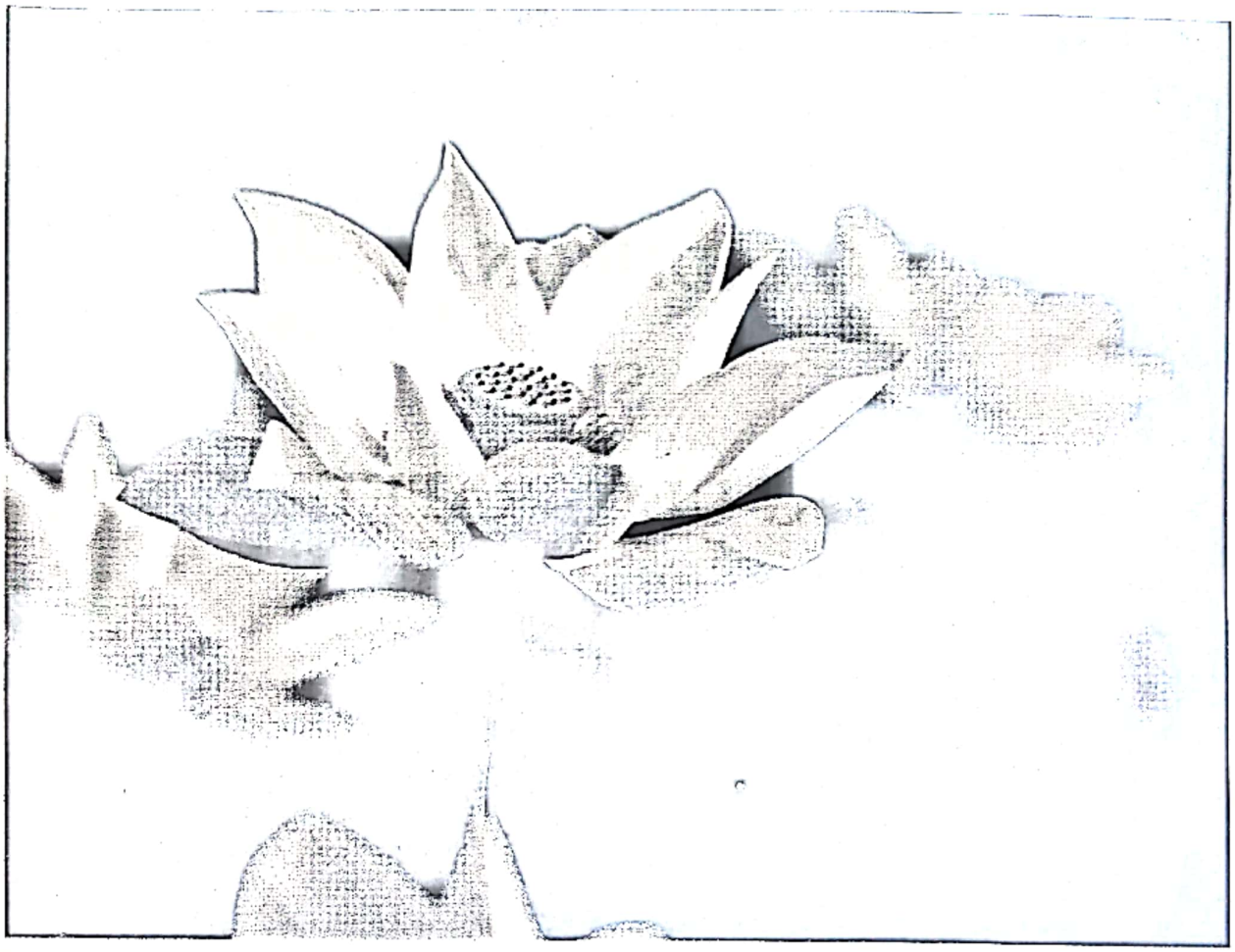
MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ
ȘI
QIGONG-UL TERAPEUTIC



EDITURA LICORNA
麒麟出版社

Scanned with OKEN Scanner

Dedic această carte tuturor elevilor şi profesorilor mei!
Mulţumesc celor care m-au sprijinit şi
Doamnei Ispas Floarea.



Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CULDA, CEZAR
Medicina tradiţională chineză şi Qigong-ul terapeutic /
Cezar Culda. - Ed. a 3-a. - Bucureşti : Licorna Edit, 2012
ISBN 978-973-8442-05-4

615.322(510)
615.82

Copyright exclusiv @ CEZAR CULDA, 2012

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

CUVÂNT INTRODUCTIV 15

PARTEA I: MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ

CAP. 1. TEORIA YIN – YANG 17

CAP. 2. TEORIA CELOR CINCI ELEMENTE 26

CAP. 3. ESENȚA CORPORALĂ - JING 34

CAP. 4. ENERGIA – QI 37

CAP. 5. SPIRITUL (CONȘTIENT) – SHEN 44

CAP. 6. SÂNGELE 45

CAP. 7. FLUIDELE CORPULUI – JING YE 50

CAP. 8. TEORIA MERIDIANELOR ȘI A COLATERALELOR 54

CAP. 9. TEORIA ORGANELOR INTERNE 77

- ORGANELE ZANG (DEȚINĂTOARE DE ENERGIE YIN – PARENCHIMATOASE) 77

1) Plămânii 78

2) Inima 82

3) Splina 85

Scanned with OKEN Scanner

4) Rinichii 89
5) Ficatul 94
• ORGANELE FU (CE TRANSPORTĂ ENERGIE – YANG – CAVITARE) 99
1) Vezica biliară 100
2) Stomacul 102
3) Intestinul subțire 105
4) Intestinul gros 106
5) Vezica urinară 107
6) Cele trei focare 108
• CELE ȘASE ORGANE EXTRAORDINARE 110
1) Măduva 110
2) Creierul 110
3) Oasele 111
4) Uterul 111
5) Vasele sanguine 112
6) Vezica biliară 112
• RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE 113
A. RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN): 113
1) Inima și plămânii 114
2) Inima și ficatul 115
3) Inima și rinichii 115
4) Ficatul și plămânii 117
5) Ficatul și splina 117
6) Ficatul și rinichii 118

Scanned with OKEN Scanner

7) Splina și plămânii 118
8) Splina și rinichii 119
9) Plămânii și rinichii 120
10) Splina și inima 121
B. RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN) ȘI CELE CARE TRANSPORTĂ ENERGIA (YANG) 122
1) Inima și intestinul subțire 122
2) Splina și stomacul 122
3) Ficatul și vezica biliară 123
4) Plămânii și intestinul gros 124
5) Rinichii și vezica urinară 124

CAP. 10. CAUZELE APARIȚIEI BOLILOR 126
• CELE ȘAPTE SENTIMENTE: 127
1) Bucuria 128
2) Furia 128
3) Tristețea și suferința sufletească 129
4) Ingrijorarea 130
5) Teama și spaima 130
• CELE ȘASE "SCHIMBĂRI CLIMATICE": 132
1) Vântul 132
2) Frigul 134
3) Umezeala 135
4) Focul 135
5) Arșița verii 137

Scanned with OKEN Scanner

6) Uscăciunea 137

• **ALTE CAUZE ALE APARIȚIEI BOLILOR 139**

1) Constituție slabă 139

2) Suprasolicitare 140

3) Activitate sexuală excesivă 142

4) Probleme de nutriție 143

5) Traume fizice 146

6) Paraziți și otrăvuri 146

7) Tratament incorect 146

8) Fapte neconforme cu morala 147

CAP. 11. METODE DE DIAGNOSTICARE DIN MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ 149

• **INSPECȚIE 150**

1) Observarea vitalității 150

2) Observarea înfățișării 150

3) Observarea culorii 150

4) Observarea limbii 151

• **AUSCULTAȚIA ȘI OLFACȚIA 152**

1) A asculta 152

2) A mirosi 152

• **ANAMNEZA 153**

1) Frisoane și febră 153

2) Transpirație 153

3) Durere 153

4) Somn 154

Scanned with OKEN Scanner

5) Apetit, sete și gust 154
6) Defecare și urinare 155
7) Menstruație și leucoree 155

PARTEA A II-A: QIGONG-UL TERAPEUTIC

CAP. 12. MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ, MEDICINA CLASICĂ ȘI QIGONG-UL TERAPEUTIC 156

CAP. 13. MECANISMELE DE ACȚIUNE ALE QIGONG-ULUI ASUPRA CORPULUI UMAN 170

CAP. 14. PUNCTELE ESENȚIALE ALE QIGONG-ULUI .. 190

CAP. 15. TRATAREA CORECTĂ A SENZAȚIILOR CE APAR PE DURATA PRACTICII QIGONG-ULUI 194

CAP. 16. EXERSAREA TERAPEUTICĂ 199

1) Forma stimulării funcției de închidere și de deschidere a celulelor corpului 200
2) Reglarea energetică a organelor interne conform celor cinci elemente 205
3) Echilibrarea Yin – Yang la nivelul organelor interne ... 209
4) Reglarea câmpului și a corpului 214
5) Aspirarea energiei și a luminii în meridianul central 217
6) Forma tratării celor « o sută de afecțiuni » 220

Scanned with OKEN Scanner

7) Ascensionarea și coborârea energiei 222
8) Exersarea energiei din zona ombilicului 225

CAP. 17. FORMAREA TERAPEUTULUI 229

• TRANSFORMAREA INTERIOARĂ 230

• EXERSAREA PENTRU EMITEREA ENERGIEI 234

1) Relaxarea 237
2) Curățarea corpului și a sufletului 240
3) Activarea funcției de închidere și de deschidere a celulelor 242
4) Aspirarea energiei 243
- Aspirarea energiei cerului 243
- Curățarea aurei și aspirarea "focului" 244
- Aspirarea energiei florilor, copacilor, plantelor 246
- Aspirarea energiei norilor 247
5) Cultivarea energiei 248
- Cultivarea energiei 250
- Cultivarea esenței și a energiei 251
6) Conducerea energiei 253
- Complexul tehnicilor "micului circuit ceresc" 254
- Conducerea energiei către palme 257
7) Emiterea energiei 259

• CONDUCEREA ENERGIEI UNIVERSULUI PRIN PROPRIUL CORP ȘI APOI SPRE CORPUL CELUI BOLNAV .. 263

• EXERSAREA PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GÂNDULUI 265

Scanned with OKEN Scanner

1) PREGĂTIREA CORPULUI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GÂNDULUI 266
- "Focul ce topește muntele de zăpadă" 266
- Complex de tehnici pentru stimularea rinichilor, măduvei și creierului 268
2) TEHNICI PENTRU FORMAREA FORȚEI GÂNDULUI
- Forma întăririi rinichilor 269
- Privirea interioară vindecătoare 271
- Forma simbolului Taiji 273
- "Cele opt tehnici unice ale forței gândului" 274

• TRATAMENTUL PRIN FORȚA GÂNDULUI 278

• DIAGNOSTICAREA PRIN QIGONG 281

• ÎNCĂRCAREA UNOR OBIECTE ÎN SCOP TERAPEUTIC (APA INFORMAȚIONALĂ, ETC.) 286

CAP. 18. MECANISMELE AFECȚIUNILOR ȘI MODALITĂȚILE DE MENȚINERE A PALMELOR PENTRU TRATAREA LOR 290

• PRINCIPIILE MENȚINERII PALMELOR 291

• TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CAPULUI 293

1) Obstrucția circulației sanguine la nivelul superficial al capului 293
2) Durerea de cap "Yangming" 296
3) Durerea de cap "Shaoyang" 296
4) Durerea de cap "Taiyang" 297
5) Depresia 297

Scanned with OKEN Scanner

6) Activarea "capacității de cunoaștere" 298
7) Copii hiperkinetici 299
8) Copii hiperkinetici violenți 300
9) Epilepsie 300
10) Insomnia 301
11) Tromboză la nivelul venelor creierului 301
12) Scleroza vasculară la nivelul creierului 302
13) Tumorile creierului 302
14) Atrofia cerebrală 303
15) Hipotensiunea arterială 303
16) Hipertensiunea arterială 304
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OCULARE 306**
17) Miopia "falsă" 310
18) Glaucomul 310
19) Cataracta 311
20) Atrofia retiniană 311
21) Înroșirea ochilor 311
22) Inflamarea glandelor lacrimale 312
23) Energie insuficientă la nivelul ochilor 312
24) Privirea sașie (privire încrucișată) 312
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR NASULUI 314**
25) Rinita cronică 315
26) Rinita acută 315
27) Sinuzita 316
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CAVITĂȚII ORALE 317**

Scanned with OKEN Scanner

28) Ulcerații ale cavității orale 317
29) Amprente dentare la nivelul limbii 319
30) Dureri de dinți cauzate de "vânt", "foc", gingivită .. 320
31) Atrofia gingiei 320
32) Paralizia facială 320
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR URECHILOR . 321**
33) Tinitus (zgomot în ureche) 322
34) Surzenia 322
35) Auzul neclar 322
36) Surzenia cauzată de medicamente 323
37) Inflamația timpanului 323
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DIN ZONA GÂTULUI 324**
38) Inflamația cronică a faringelui și a laringelui și răgușeala 324
39) Inflamația acută a laringelui și a faringelui 324
40) Inflamația parotidelor 324
41) Hipertiroidia 325
42) Tumoră la nivelul tiroidei 326
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DIN ZONA PLĂMÂNILOR 327**
43) Traheită, astm 328
44) Tuberculoza 328
45) "Focul" plămânilor este prea mare 329
46) "Tusea celor 100 de zile" – tusea convulsivă 329
• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CARDIACE 331**

Scanned with OKEN Scanner

47) Afecțiunile cardiace 332

• TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR STOMACULUI ȘI ALE SPLINEI 333

48) Gastrita atrofică 333

49) Depresia (ficatului) cauzată de gastrita atrofică 333

50) Ptoza gastrică (coborârea stomacului) 333

51) Splenomegalie (splina mărită) 334

52) Diabetul 334

• TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR FICATULUI ȘI ALE VEZICII BILIARE 336

53) Focul excesiv al ficatului 337

54) Hepatita cu icter 338

55) Ciroza hepatică 338

56) Hemangiom hepatic 339

57) Colecistita și litiaza biliară 339

58) Antigenul Australia (antigenul hepatitei virale tip B) 340

• TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR RINICHILOR ȘI ALE VEZICII URINARE 341

59) Nefrita acută, nefrita cronică, atrofia rinichilor, litiaza renală 341

60) Uremie 341

61) Inflamația vezicii urinare (cistita) și a ureterelor 342

62) Prostatita (inflamația prostatei) 342

63) Polipi vezicali și alte formațiuni ce apar la nivelul vezicii urinare 343

Scanned with OKEN Scanner

• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DE LA NIVELUL ABDOMENULUI INFERIOR 344**

64) Dureri în zona ombilicului 344

65) Diareea 345

• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR GENITALE 346**

66) Afecțiunile uterului 346

67) Formațiuni tumorale la nivelul sânilor 347

• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR SISTEMULUI CIRCULATOR 349**

68) Hemiplegie 349

69) Jumătate de corp este cald, jumătate rece 349

70) Inflamația aortei 350

71) Vasculita 350

72) Flebita 350

• **TRATAMENTUL RĂCELII 351**

73) Răceala cauzată de căldura internă excesivă 353

74) Răceala gravă însoțită de febră 353

75) Răceala cauzată de pierderea sângelui 354

• **TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OASELOR ȘI ARTICULAȚIILOR 355**

76) Durerile de spate (zona umerilor și a cefii) cauzate de pătrunderea vântului la nivelul cefii 355

77) Osteofite (ciocuri) în zona cervicală 355

78) Periartrita scapulo – humerală 356

79) Osteofite în zona lombară sau toracică 356

Scanned with OKEN Scanner

80) Discopatia lombară sau hernia de disc 357
81) Sciatică 357
82) Osteofite la nivelul genunchilor 357
83) Dureri ale gleznelor 358

CAP. 19. O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA CANCERULUI 359

CAP. 20. PUNCTE DE PE MERIDIANE ȘI EXTRAMERIDIANE DES FOLOSITE ÎN TERAPIA PRIN QIGONG 363

INDEXUL PUNCTELOR (denumire – pagina)

Baihui (363), Dachangshu (389), Daimai (379), Danshu (387), Dazhui (381), Feishu (385), Fengchi (366), Fengfu (365), Ganshu (387), Guanyuan (376), Hegu (393), Huagai (370), Huyin (377), Jianjing (381), Jiquan (391), Lanmen (373), Laogong (393), Mingmen (383), Pangguangshu (390), Pishu (388), Qichong (379), Qihai (375), Quchi (392), Quepen (367), Shanzhong (371), Shaohai (392), Shenque (374), Shenshu (389), Taiyang (365), Tianting (364), Tiantu (368), Weishu (388), Weizhong (396), Xiaochangshu (390), Xinshu (385), Xuanji (368), Yanglingquan (395), Yintang (364), Yongquan (397), Yuzhong (371), Zhangmen (378), Zhongfu (367), Zhongwan (372), Zusanli (396).

BIBLIOGRAFIE 399

Scanned with OKEN Scanner

CUVÂNT INTRODUCTIV

Medicina tradițională chineză și Qigong-ul terapeutic (sistemul practicilor energetice tradiționale chinezești) sunt două domenii complementare ce au înlăuntrul lor o experiență acumulată de câteva mii de ani. De-a lungul timpului, între aceste două discipline au existat numeroase schimburi. De exemplu, unii dintre doctorii chinezi ce practicau medicina tradițională au recurs la transformarea interioară pe care le-a oferit-o Qigong-ul, descătușându-și capacitatea de cunoaștere și îmbogățind apoi științele medicale.

In acest mod au fost revizuite cunoștiințele despre meridiane, despre organele interne, ș.a.m.d.

De exemplu, meridianele de-a lungul cărora circulă energia au fost descoperite de către persoane ce au avut capacitatea de vizualizare a interiorului corpului, deci și a meridianelor dispuse de-a lungul său.[1] În acest sens există însemnările referitoare la ilustrul medic Bian Que (presupusul autor al celebrului tratat "Nan jing" - "Probleme medicale"), care se pare că a trăit în sec. V. î.e.n.. Despre el se spunea că avea capacitatea de *"a vedea organele interne prin pielea intactă"*.

Ceea ce este foarte interesant de menționat este faptul că primele trei autopsii au fost efectuate în China doar la începutul erei noastre, mai precis în scurtul interval 9 - 23 e.n. din timpul dinastiei Han de Apus. Decizia a fost luată în scop precis: pentru a *"cântări și măsura cele cinci viscere, a urmări traiectul venelor cu un stilet de bambus, pentru a vedea unde încep și unde se termină, în vederea ameliorării tratamentului"*. Din text rezultă că în acest fel se încerca verificarea **unor cunoștințe deja existente**, înscrise de altfel și în "Nei jing Su Wen" ("Întrebări fundamentale din domeniul medical"), datată oricum anterior acestei perioade.

Pe de altă parte, medicina tradițională chineză a permis îmbunătățirea rezultatelor în domeniul terapeutic al Qigong-ului. De

---

[1] Același punct de vedere îl susține și Dr. C. Ionescu Tîrgoviște, în lucrarea **Acupunctura - un mit, o știință,** Ed. Medicală, București 1985.

Scanned with OKEN Scanner

exemplu, doctorul Hua Tuo (? – 208 e.n.) a folosit teoria din medicina tradițională chineză pentru a o integra în practicile energetice, creînd un nou set de exerciții.

De-a lungul timpului, în China s-au dezvoltat foarte multe modalități de terapie ce erau în afara metodelor medicinei tradiționale (ce conține în principal acupunctura, moxa, masajul și administrea unor remedii naturale). Au apărut tehnici de emitere a energiei pentru vindecarea unor afecțiuni, s-au structurat metode de exersare pentru a îndepărta energia patogenă din corp, pentru a deschide meridianele și a ajuta la transformarea esenței corporale în energie, au fost create proceduri de activare a puterilor aflate în stare latentă, fie la nivelul centrilor energetici, fie la cel al conștiinței, a apărut o modalitate concretă de practică pentru îndepărtarea bolilor, întărirea sănătății și atingerea longevității. Toate acestea au fost colectate în perioada modernă într-un sistem unitar, ce a primit denumirea de **Qigong** (practici energetice).

Cunoașterea atât a medicinei tradiționale chinezești cât și a Qigong-ului permite îmbogățirea vieții cu o experiență atât de necesară perioadei actuale, în care totul se derulează cu o viteză fantastic de mare iar oamenii au atât de multă nevoie de o bună sănătate, dar și de echilibru interior.

Din acest motiv, lucrarea de față descrie ambele domenii, permițând celor interesați de partea terapeutică să aibă o vedere de ansamblu.

Cartea este structurată în două părți: prima vă ajută să parcurgeți medicina tradițională chineză, în timp ce a doua vă dezvăluie diversele aspecte ale Qigong-ului terapeutic. Din punct de vedere al conținutului, se regăsesc atât aspectele teoretice cât și cele care țin de partea practică.

Pentru cei care vor reuși să combine medicina tradițională chineză cu Qigong-ul terapeutic foarte multe lucruri vor deveni dintr-odată clare. Veți înțelege cum să nu vă mai îmbolnăviți, veți ști ce aveți de făcut atunci când, din păcate sunteți bolnavi, veți putea să recurgeți la cultivarea corpului și a sufletului descoperind înțelesul longevității, dar veți învăța și cum îi puteți ajuta pe cei bolnavi prin intermediul unei terapii în care nu există efecte secundare.

Fie ca efortul vostru să fie răsplătit!

Scanned with OKEN Scanner

TEORIA YIN - YANG

"Yin-ul și Yang-ul reprezintă principiul Cerului și al Pământului, marea structură a orice există, părinții schimbării, rădăcina și începutul vieții și al morții".

(Capitolul 5, "Intrebări fundamentale")

Orice fenomen sau lucru din Univers are două aspecte, unul **Yin** și unul **Yang**, care sunt opuse, dar în același timp, sunt interdependente și se pot transforma unul în celălalt. Aceasta este legea generală a modului în care este alcătuită lumea.

Teoria Yin-Yang este o structură conceptuală, utilizată în China încă din antichitate, pentru a analiza lumea naturală, omul și Cerul. Cu alte cuvinte, ea a stat la baza înțelegerii legilor Universului. Conștiința chinezului nu poate cunoaște lumea în afara celor două aspecte ale sale: Yin și Yang.

Această teorie a început să se contureze în timpul dinastiilor Yin și Zhou (sec. XVI – 221 î.e.n.). termenul Yin – Yang fiind menționat pentru prima dată în "Tratatul transformărilor":

"Yin – Yang reflectă toate formele și caracteristicile existente în Univers".

Lucrarea respectivă a fost denumită Zhou Yi ("Transformarea" din dinastia Zhou), pentru că în acea perioadă cărțile purtau numele dinastiilor în care erau concepute. Ulterior, cele mai importante lucrări au devenit tratate (Jing). Astfel, Zhou Yi s-a preschimbat în Yi Jing ("Tratatul transformărilor").

In perioadele "Primăverii și a Toamnei" (770 – 476 î.e.n.) și a "Statelor Combatante" (475 – 221 î.e.n.) teoria Yin –Yang a fost profund implicată în toate sistemele de gândire. Yin –Yang a ajuns să reprezinte

Scanned with OKEN Scanner

un mijloc de a generaliza cele două principii opuse care se regăsesc în toate fenomenele lumii naturale.

Dar, înainte de toate, ce este **Yin**-ul și ce este **Yang**-ul?

Yin-ul și Yang-ul au fost privite ca niște simboluri, având capacitatea de a cuprinde foarte multe aspecte ale lucrurilor, fără a le descrie în mod explicit.

Astfel, în cursul vieții de zi cu zi, vechii chinezi, au ajuns să înțeleagă că tot ceea ce există poate fi privit prin cele două aspecte ale sale: ziua și noaptea, mișcarea și repaosul, căldura și frigul, bărbatul și femeia, exterior și interior, ș.a.m.d. și au descris această învățătură prin termenii Yin – Yang.

Yin-ul și Yang-ul reprezintă o modalitate de a înțelege, de a cunoaște existența. Teoria despre Yin – Yang ne descrie lumea în dinamica sa. Ea pune accent pe continua transformare și pe necesitatea de a înțelege modul în care sunt guvernate transformările. Stările sunt percepute numai ca situații particulare, ele neavând un caracter permanent.

Acest mod de raportare la existență nu caută înțelegerea mecanismelor ce pot prelungi menținerea unei stări. Existența este percepută ca o continuă transformare iar **înțelepciunea constă în sesizarea modului în care se succed diferitele stări și nu în menținerea lor**.

Teoria Yin – Yang definește Yin-ul și Yang-ul prin caracteristicile lor:

Natura de bază a **Yin**-ului este asemenea **apei**,
iar cea a **Yang**-ului este asemuită **focului**.

YIN – ceea ce ține de interior, ceea ce este nemișcat, ascuns vederii, aflat în stare latentă, ceea ce coboară;
YANG – ceea ce ține de exterior, ceea ce este în mișcare, ceea ce se manifestă, ceea ce ascensionează.

In trecut Luna simboliza Yin-ul, iar Soarele Yang-ul.
Femeia este Yin, bărbatul este Yang, pământul este Yin, cerul este Yang.

Scanned with OKEN Scanner

Tot ceea ce este întunecat, ascuns vederii, ceea ce coboară, ceea ce conține, ceea ce se află în stare latentă, receptivitatea, toate acestea au caracter Yin.

In schimb, ceea ce este luminos, aflat în exterior, ceea ce urcă, ceea ce este conținut, ceea ce se manifestă, agresivitatea, ei bine, tot ce corespunde lucrurilor cu aceste trăsături are caracter Yang.

Yin	**Yang**
Apă	Foc
Feminin	Masculin
Lună	Soare
Umbră	Strălucire
Odihnă	Activitate
Apus	Răsărit
Nord	Sud
Materie	Energie
Dens (mai material)	Rarefiat
Intunecat	Luminos
Apă lichidă	Vapori
Sămânță	Fruct

Yin	**Yang**
Produce formă	Produce energie
Substanțial	Non-substanțial
Coborâre	Urcare
Dedesubt	Deasupra
Inconștient	Conștient
Interior	Exterior

Natura Yin sau Yang a unui fenomen nu este absolută, ci relativă. Această relativitate se reflectă prin **principiile de bază ale teoriei Yin – Yang:**

"In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul,
Yang-ul activează Yin-ul".

- **Opoziția Yin –Yang**
- **Interdependența Yin – Yang**

Scanned with OKEN Scanner

• **Raportul de consum-alimentare și intertransformare dintre Yin și Yang**

• **Divizibilitatea infinită a Yin-ului și Yang-ului**

Teoria Yin – Yang ne ajută să înțelegem relativitatea existenței: către orice ne îndreptăm atenția vom putea constata modul în care el se transformă. Nimic nu rămâne în starea în care există la un moment dat. După zi vine noaptea, după un anotimp un altul îi va urma, sămânța rodește și se transformă în plantă, din ouă ies pui, omul trăiește și moare, cine stă în vârful picioarelor va trebui să coboare, ș.a.m.d.

Opoziția Yin – Yang

Teoria Yin – Yang susține faptul că orice fenomen natural, oricare dintre "cele zece mii de ființe" (toate părțile Universului) posedă două aspecte opuse: unul Yin și celălalt Yang.

Opoziția celor două aspecte constă în capacitatea lor de a se lupta unul cu cealălalt, controlându-se astfel reciproc.

De exemplu, căldura (Yang) poate înlătura frigul (Yin), în timp ce frigul (Yin) face arșița (Yang) să scadă.

Acest lucru se petrece și în organismul uman, unde opoziția Yin – Yang menține echilibrul fiziologic. Dacă dintr-o cauză oarecare, raportul normal Yin- Yang se modifică, apărând un exces de Yin sau de Yang, se instalează starea de boală, ca urmare a distrugerii balanței fiziologice. In acest sens, capitolul cinci al cărții "Intrebări fundamentale" menționează:

"Atunci când Yin-ul predomină, Yang-ul se va îmbolnăvi,
Atunci când Yang-ul predomină, Yin-ul se va îmbolnăvi."

Interdependența Yin – Yang

Deşi Yin-ul și Yang-ul sunt opuse, între ele există în acelaşi timp şi o relație de interdependență. Yang-ul nu poate există fără Yin, Yin-ul nu poate exista fără Yang. Yang-ul este condiționat de existența Yin-ului și invers. In capitolul cinci al "Intrebărilor fundamentale" se spune:

"Yin-ul rămâne ascuns în interior, pentru a acționa ca un apărător al Yang-ului,
Yang-ul stă în afară, acționând ca un servitor al Yin-ului".

Scanned with OKEN Scanner

In corpul omenesc, Yin-ul corespunde substanțelor nutritive, fluidelor corpului, în timp ce Yang-ul este caracterizat de activitățile fiziologice, de energie. Conform principiului tocmai enunțat, fluidele corpului sunt cele care rămân în interior, în timp ce activitățile fiziologice se manifestă în exterior, mediind relația cu acesta.

Raportul de consum-alimentare și intertransformare dintre Yin și Yang

Cele două aspecte Yin – Yang cuprinse într-un fenomen nu sunt fixe, ci se află într-o permanentă relație de consum – alimentare.

De exemplu, diverse activități fiziologice (Yang) din organism consumă în mod necesar anumite substanțe nutritive (Yin). Acesta este procesul de consumare a Yin-ului pentru a genera Yang-ul și reprezintă o schimbare cantitativă. In condiții normale există un echilibru al raportului de consum – alimentare. Dereglarea echilibrului va duce la un exces de Yin sau de Yang și la apariția bolii.

Din punct de vedere calitativ, în anumite condiții speciale poate apărea un proces de intertransformare Yin – Yang. Astfel, în cartea "Intrebări fundamentale" se menționează:

"Yang-ul extrem produce în mod necesar Yin-ul, iar Yin-ul extrem produce în mod necesar Yang-ul, . . .

Frigul extrem va da naștere căldurii, iar căldura excesivă se va transforma în frig."

Aceste prefaceri sunt posibile numai prin acțiunea combinată a unor factori interni și externi. Un exemplu îl constituie starea febrilă. Căldura excesivă care apare afectează energia de apărare a corpului. Dacă febra persistă, la un moment dat va avea loc o scădere bruscă a temperaturii, pulsul devine slab, apare paloarea și răcirea membrelor. In acest caz, Yang-ul s-a transformat în Yin.

Divizibilitatea infinită a Yin-ului și Yang-ului

In orice aspect Yin sau Yang vom regăsi aspecte Yin și Yang.

De exemplu, ziua este Yang. Dimineața este partea Yang a zilei în timp ce după amiaza reprezintă partea Yin.

Scanned with OKEN Scanner

Un alt exemplu, organele deținătoare de energie (rinichii, ficatul, inima, splina și plămânii) au caracter Yin. Dar, dintre aceste organe Yin, cele care se află în partea superioară a corpului (inima și plămânii) au un caracter mai Yang – reprezintă Yang-ul Yin-ului –, în timp ce celelalte organe Yin, fiind situate în partea inferioară a trunchiului au un caracter mai Yin – reprezintă Yin-ul Yin-ului –.

In capitolul șase al "Intrebărilor fundamentale" se spune:

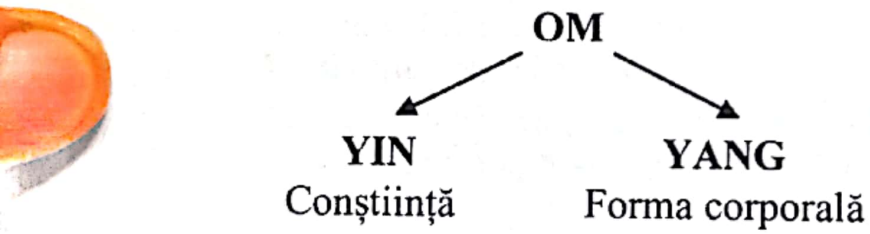
"Yin-ul și Yang-ul pot ajunge la zece, se pot extinde la o sută, la o mie, la zece mii, la infinit;

Dar deși sunt infinit divizibile, ele se bazează pe un singur principiu important."

Omul și cunoașterea sa prin Yin – Yang

Omul face și el parte din Univers și nu se poate sustrage legilor acestuia. Înțelegerea omului prin intermediul Yin-ului și al Yang-ului este mult mai cuprinzătoare decât cea ce rezultă prin studiul separat al diferitelor mecanismelor ce țin de fiziologia sau psihologia umană.

Omul, asemenea a tot ceea ce există are un aspect Yin și unul Yang.



Aceste aspecte Yin și Yang pot fi studiate la mai multe niveluri ale sale. Primul nivel al Yin-ului și Yang-ului omului sunt următoarele:

Yin – Conștiință
Yang – Forma exterioară, corporală

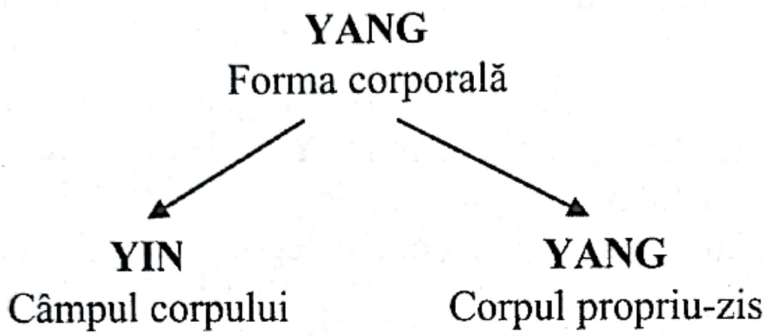
Observație: Atunci când studiem omul trebuie să înțelegem că numai studiul complet al acestuia ne va da o înțelegere satisfăcătoare. Unul dintre neajunsurile medicinei clasice constă în studiul separat al corpului omenesc și al conștiinței sale. Problema principală o constituie însă incapacitatea de a surprinde și de a studia altceva decât aspectele Yang.

Scanned with OKEN Scanner

Vom continua studiul omului prin aprofundarea aspectelor sale Yin și Yang la diferitele niveluri.

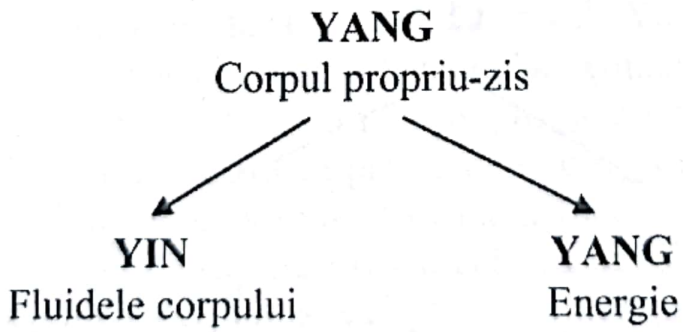
• YANG-UL OMULUI

Yang-ul omului, forma corporală, are la rândul ei un aspect Yin și unul Yang. Aspectul Yin este descris de câmpul omului (este vorba de câmpul structurii sale materiale și nu de câmpul conștiinței), în timp ce aspectul Yang descrie corpul propiu-zis.



Aspectul Yang al câmpului (Yin) îl constituie partea exterioară a câmpului: cea care poate fi măsurată prin componentele sale, componenta luminoasă, electrică, magnetică, ș.a.m.d., în timp ce componenta Yin este cea care duce la existența câmpului.

Aspectul Yin al corpului propriu-zis (Yang) este alcătuit din fluidele corpului, din celulele acestuia, în timp ce componenta Yang a corpului propriu-zis o constituie energia (este produsă de celule și întreține funcționarea acestora). Energia este descrisă de medicina tradițională chineză ca fiind unitatea de bază a existenței materiei.



Celulele corpului sunt cele care produc energie ("In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul"), iar energia susține funcționarea celulelor ("Yang-ul activează Yin-ul").

Scanned with OKEN Scanner

Un aspect important ce ține de structura Yin – Yang la nivelul corpului îl reprezintă și detalierea aspectelor Yin – Yang pentru diferitele părți ale sale.

In termenii localizării anatomice, **partea superioară a corpului este Yang** iar **cea inferioară este Yin, exteriorul corpului este Yang,** iar **interiorul Yin**, partea din **spate este Yang** iar cea din **față este Yin.**

Din punct de vedere al activității fiziologice, **organele interne deținătoare de energie** (rinichii, ficatul, inima, splina, plămânii) **au caracter Yin**, în timp ce **organele ce transportă energia** (vezica urinară, vezica biliară, stomacul, intestinul subțire, intestinul gros) **au caracter Yang**.

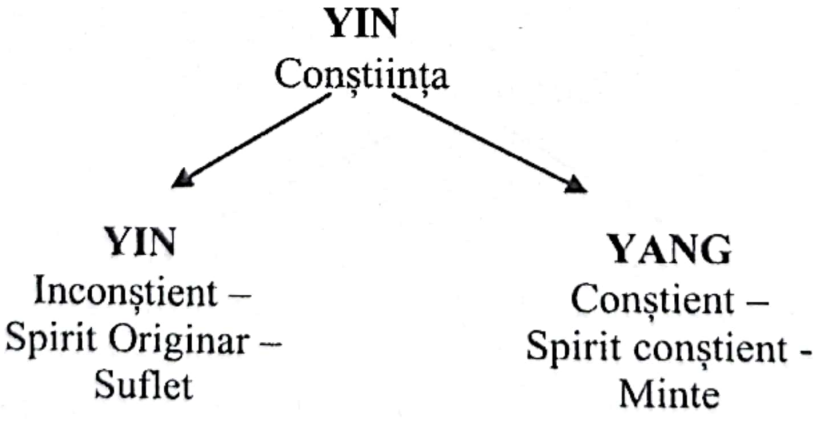
Mergând mai departe, în fiecare din organele interne există aspecte Yin și aspecte Yang, de exemplu Yin-ul rinichilor (esența rinichilor) și Yang-ul rinichilor (energia acestora).

Sistemul meridianelor cuprinde două categorii: **meridiane Yin** și **meridiane Yang**.

• YIN-UL OMULUI

Cele două aspecte ale conștiinței omului sunt **inconștientul** și **conștientul**.

Aici terminologia din practicile energetice tradiționale chinezești (Qigong) vine să consacre termenul de **spirit conștient** pentru **conștient** și termenul de **spirit originar** pentru **inconștient**. In loc de spirit originar se mai folosește și termenul de **suflet**.



Inconștientul – spiritul originar – sufletul reprezintă aspectul Yin al conștiinței omului.

Scanned with OKEN Scanner

Conștientul – spiritul conștient – mintea reprezintă aspectul Yang al conștiinței omului.

Principiul de bază al existenței descris de teoria Yin – Yang este:

"In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul,
Yang-ul activează Yin-ul".

Înțelegerea acestui principiu la diferitele niveluri ale Yin-ului și Yang-ului este foarte importantă.

De exemplu, în **tratamentul din Qigong** se folosește modificarea câmpului corpului (ce are caracter Yin), pentru ca în timp să apară modificări la nivelul corpului propiu-zis (Yang).

Energia corpului (Yang) este folosită pentru întreținerea funcționării celulelor (Yin).

Mecanismul terapeutic al practicilor energetice presupune faptul că de undeva din inconștient (Yin) va apare un gând ce va deveni conștient (Yang) pentru noi. Acest gând va permite acțiunea (într-o anumită stare caracteristică Qigong-ului – de stabilitate) asupra câmpului omului (Yin), pentru ca în timp să modificăm funcționarea corpului (Yang). Prin gândurile folosite se va suprapune un câmp, cu anumiți parametrii, peste câmpul pacientului, astfel încât să obținem câmpul unei persoane sănătoase. Modificarea câmpului va duce în timp la reglarea disfuncționalităților corpului.

Dar cum totul pleacă de la Yin către Yang, de la interior către exterior, pentru a trata cauza unei afecțiuni (ce se află la nivel Yin) și nu a manifestării (care este în exterior, la nivel Yang) este necesară modificarea stării de conștiință a celui bolnav. Undeva în conștiința sa există blocaje care afectează în timp câmpul și corpul său. De aceea, metoda cea mai bună de tratament pleacă de la transformarea interioară a celui bolnav, modificându-i starea conștiinței. In acest fel, în timp el va intra în rezonanță cu alte câmpuri decât cele cu care rezona până acum. Acest lucru va genera reglarea câmpului său și, în timp, chiar și a corpului.

Scanned with OKEN Scanner

TEORIA CELOR CINCI ELEMENTE

Cele cinci elemente se referă la cinci categorii din lumea naturală, și anume: apa, lemnul, focul, pământul și metalul. Teoria lor consideră că toate fenomenele din Univers corespund în Natură unuia sau altuia dintre aceste elemente și că ele se află într-o mișcare și transformare continuă.

Teoria celor cinci elemente a apărut în China în perioada dinastiilor Yin și Zhou (sec. XVI – 221 î.e.n.). Ea își are însă rădăcinile în vremuri străvechi, când chinezul, fire contemplativă, observa și nota cele mai subtile schimbări ale Naturii, orientându-și viața și activitățile în funcție de acestea.

Apa, lemnul, focul, pământul și metalul sunt considerate ca fiind cinci elemente indispensabile pentru menținerea a tot ce este viu, reprezentând totodată și stările care stau la baza transformărilor din Natură. In lucrarea "Colecția de lucruri străvechi" se spune:

"Hrana depinde de apă și foc. Producția depinde de metal și lemn. Pământul dă naștere tututor {lucrurilor}. Ele sunt folosite de popor."

Deși au caracteristici diferite, cele cinci elemente depind unul de celălalt și sunt inseparabile. Incă din cele mai vechi timpuri, oamenii cunoșteau relațiile dintre ele și le foloseau pentru a explica fenomenele lumii naturale.

Conceptul primitiv al celor cinci elemente s-a dezvoltat ulterior într-o teorie complexă, care împreună cu teoria Yin – Yang a servit drept metodă și instrument teoretic pentru analizarea și înțelegerea tuturor fenomenelor.

In medicina tradițională chineză, teoria celor cinci elemente este aplicată pentru a explica natura organelor deținătoare de energie și a celor ce transportă energia, legăturile dintre ele, precum și relațiile dintre om și lumea naturală.

Scanned with OKEN Scanner

CLASIFICAREA FENOMENELOR CONFORM CELOR CINCI ELEMENTE

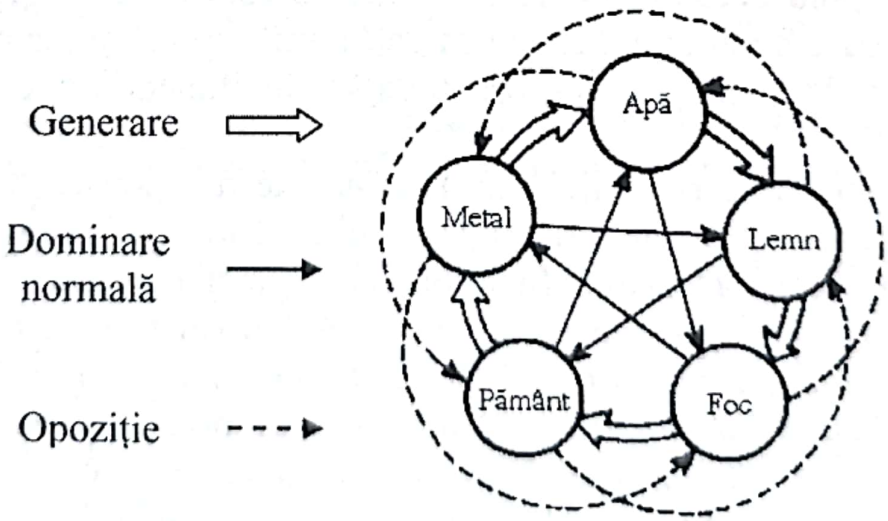
Incă din preistorie omul şi-a dat sema că apa, lemnul, focul, pământul şi metalul sunt indispensabile pentru viaţa sa de zi cu zi şi că ele au naturi diferite.

Caracteristica apei este răceala şi fluiditatea, ea luând forma recipientului în care ajunge, cea a lemnului este înflorirea şi creşterea, focul răspândeşte căldură şi lumină, pământul dă naştere tuturor lucrurilor, iar metalul se cufundă (sub acţiunea propriei greutăţi).

In antichitate, medicii au aplicat teoria celor cinci elemente în studiul ţesuturilor şi organelor, stabilind anumite corespondenţe în funcţie de natura, forma şi funcţia fiecărui organ, între el şi un anumit element.

Această clasificare este tratată foarte amănunţit în cel de-al cincilea capitol al "Intrebărilor fundamentale", prezentând relaţia meridian – organ – element.

Relaţiile dintre cele cinci elemente



Scanned with OKEN Scanner

LEGEA MIȘCĂRII CELOR CINCI ELEMENTE

Legea mișcării celor cinci elemente este caracterizată prin următoarele relații:

- Generarea unui element din celălalt
- Interacțiune
- Dominare
- Opoziție
- Relație tip mamă - fiu

Generarea unui element din celălalt

Generarea unui element de către celălalt se referă la relația de generare a unui element de către elementul anterior:

Apa hrănește lemnul
Lemnul alimentează focul
Focul naște pământul (cenușa)
In pământ apar metalele
Metalul (prin condensare) duce la apariția apei

Atunci când această relație de generare este aplicată organelor interne deținătoare de energie: rinichi, ficat, inimă, splină și plămâni, ea se referă la faptul că energia unui organ va susține funcționarea unui alt organ.

Concret, energia rinichilor (apă) va susține funcționarea ficatului (lemn), energia ficatului (lemn) va sprijini funcționarea inimii (foc), energia inimii (foc) va susține funcționarea splinei (pământ), energia splinei (pământ) va susține funcționarea plămânilor (metal), iar plămânii (metal), la rândul lor, vor sprijini funcționarea rinichilor (apă).

Atunci când vorbim despre energia unui organ ne referim la energia produsă de celulele acelui organ. **Celulele**, ce au caracter Yin, **produc energie**, ce are caracter Yang. Este vorba despre procesul descris de teoria Yin – Yang: "In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul". Aceeași teorie mai precizează "Yang-ul activează Yin-ul", care se traduce prin faptul că energia produsă de celulele unui organ va susține funcționarea

Scanned with OKEN Scanner

celulelor organului următor (conform relației de generare a celor cinci elemente).

Pe scurt putem spune că relația de generare se reduce la cele descrise mai sus, și anume, **energia produsă de celulele unui organ va susține funcționarea celulelor organului următor**.

Interacțiune

Interacțiunea dintre cele cinci elemente presupune și existența unor tendințe opuse ale acestora, prin care ele se controlează reciproc:

Apa stinge focul
Focul topește metalul
Metalul taie lemnul
Lemnul domină pământul pe care crește
Pământul îndiguiește apa

Aspectele generării unui element din celălalt și cel de interacțiune sunt inseparabile. Dacă nu ar exista nașterea nu ar mai apărea creșterea și dezvoltarea; fără interacțiune nu ar mai exista echilibru și coordonare pe durata creșterii și a transformării. Echilibrul relativ menținut între generare și interacțiune este cel care face posibilă creșterea normală și dezvoltarea.

Interacțiunea dintre organele interne presupune faptul că rinichii (apa) controlează inima (foc), inima (foc) controlează plămânii (metal), pământii (metal) controlează ficatul (lemn), ficatul (lemn) controlează splina (pământ), iar splina (pământ) va controla rinichii (apa).

Relația de interacțiune are loc prin intermediul Yin-ului (câmpului sau fluidelor) organelor respective. De exemplu, câmpul plămânilor controlează câmpul ficatului, câmpul inimii controlează câmpul plămânilor, câmpul ficatului controlează câmpul splinei, Yin-ul (fluidele) rinichilor hrănesc Yin-ul inimii pentru ca acesta să poată controla Yang-ul (energia) inimii (slăbirea Yin-ului duce la hiperactivitatea Yang-ului), ș.a.m.d.

Dominarea și opoziția

Atunci când există un exces sau o insuficiență a oricăruia dintre cele cinci elemente, vor apărea relații anormale de generare și de

Scanned with OKEN Scanner

interacțiune, acestea fiind cunoscute prin termenii de dominare și de opoziție.

Dominarea presupune un atac asupra părții care este controlată, din cauza slăbirii acesteia. Din această cauză, relațiile de control se vor tranforma în relații de dominare.

De exemplu, metalul controlează lemnul. In situația în care lemnul este slăbit metalul îl va domina. Atunci când vorbim despre organele interne, putem specifica faptul că **un câmp prea puternic al plămânilor (metal)**, cauzat de o mai slabă funcție de deschidere a celulelor plămânilor (blocându-se funcția de deschidere a celulelor plămânilor, energia acestora nu va mai putea fi eliberată, astfel încât, în timp, câmpul plămânilor va crește foarte mult) **va afecta câmpul ficatului (lemn)**, ceea ce poate duce în timp la scăderea funcției hepatice.

Un alt exemplu, focul controlează metalul. Slăbirea mętalului duce la dominarea acestuia de către foc.

Insuficiență apă: Pământul domină apa
Insuficiență lemn: Metalul domină lemnul
Insuficiență foc: Apa domină focul
Insuficiență pământ: Lemnul domină pământul
Insuficiență metal: Focul domină metalul

Opoziția se referă la schimbarea sensului normal al interacțiunii, din cauza excesului elementului ce ar trebui să fie controlat. In acest fel, elementul care în mod normal este controlat se va întoarce împotriva elementului ce îl controla și i se opune.

De exemplu, apa controlează focul. In situația în care focul devine foarte puternic el se va întoarce împotriva apei și va exista relația focului ce se opune apei.

Un alt exemplu, metalul taie (controlează) lemnul. Excesul lemnului duce la opoziția acestuia împotriva metalului.

Opoziția presupune un exces al elementului controlat, ceea ce determină întoarcerea sa împotriva elementului ce ar trebui să-l controleze în mod normal.

Exces apă: Apa se opune pământului
Exces lemn: Lemnul se opune metalului
Exces foc: Focul se opune apei
Exces pământ: Pământul se opune lemnului

Scanned with OKEN Scanner

Exces metal: Metalul se opune focului

Relația tip mamă - fiu

In ciclul celor cinci elemente, fiecare element se "naște" din cel precedent, este "fiul" celui dinaintea sa, iar acesta, la rândul său, îi este "mamă".

Această relație poate fi afectată în ambele sensuri: "mama afectează fiul" și "fiul afectează mama".

De exemplu, apa poate afecta lemnul ("mama afectează fiul"), dar și lemnul poate afecta apa ("fiul afectează mama").

In continuare vor fi prezentate două tabele în care vor fi descrise relațiile din interiorul omului (vezi pag. 32) și de la nivelul Naturii (pag. 33), conform cu legea celor cinci elemente.

Scanned with OKEN Scanner

CELE CINCI ELEMENTE	ORGANE ZANG	ORGANE FU	ORGANE DE SIMȚ	ȚESUTURI	SENTIMENTE
APĂ	RINICHI	VEZICA URINARĂ	URECHE	OS	TEAMĂ ȘI SPAIMĂ
LEMN	FICAT	VEZICA BILIARĂ	OCHI	TENDON	FURIE
FOC	INIMĂ	INTESTIN SUBȚIRE	LIMBĂ	VASE	BUCURIE
PĂMÂNT	SPLINĂ	STOMAC	GURĂ	MUȘCHI	GÂNDURI EXCESIVE
METAL	PLĂMÂNI	INTESTIN GROS	NAS	PIELE ȘI PĂR	NECAZ ȘI MELANCOLIE

Scanned with OKEN Scanner

DIRECȚIE	GUST	CULOARE	CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE	FACTORII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR	ANOTIMPURI
NORD	SĂRAT	NEGRU	DEPOZITARE	FRIG	IARNĂ
EST	ACRU	VERDE	GERMINAțIE	VÂNT	PRIMĂVARĂ
SUD	AMAR	ROȘU	CREȘTERE	CĂLDURĂ	VARĂ
CENTRU	DULCE	GALBEN	COACERE	UMEZEALĂ	VARĂ TÂRZIE
VEST	CONDIMENTAT	ALB	SECERIȘUL	USCĂCIUNE	TOAMNĂ

Scanned with OKEN Scanner

ESENȚA CORPORALĂ - JING

Despre **Jing**, atât medicina tradițională chineză cât și Qigong-ul ne spun că este o substanță foarte prețioasă care trebuie păstrată cu mare strășnicie.

Cu toții avem o formă materială, un corp. In concepția medicinei tradiționale chinezești, atunci când se vorbește despre corpul nostru, se spune că plecând de la "formă se ajunge la esență corporală". Aceasta înseamnă că forma noastră este plină de esență corporală (*Jing*).

Ea are trei aspecte: **esența primordială** (congenitală), **esența dobândită** și cea **a rinichilor**.

1) Esența primordială (congenitală)

Esența primordială este esența moștenită de la părinți și este constituită din substanțele originale ale corpului omenesc, fiind baza materială necesară pentru creșterea, dezvoltarea și reproducerea organismului.

Pe durata sarcinii, fătul este hrănit de mamă cu esență primordială și cu energie (este vorba de energia rinichilor mamei).

Modalitatea conservării esenței primordiale constă în păstrarea unei activități moderate în toate activitățile vieții (alimentație, muncă/repaus, viață sexuală, ș.a.m.d.), evitând atât excesul cât și insuficiența.

2) Esența dobândită

Ea se referă la esența care apare după nașterea copilului, fiind vorba de esența ce rezultă din consumul alimentelor. Splina și stomacul transformă alimentele în esență și o transmit apoi de-a lungul meridianelor și al vaselor pentru a hrăni toate organele interne. Esența dobândită este baza materială pentru activitățile funcționale ale corpului.

Esența primordială și cea dobândită sunt inter-dependente și se sprijină reciproc. Esența primordială nu își poate îndeplini funcțiile decât

Scanned with OKEN Scanner

prin aportul esenței dobândite. Pe de altă parte, esența dobândită nu poate fi transformată decât cu ajutorul esenței primordiale.

3) Esența rinichilor

a) Aceasta joacă un rol important în fiziologia corpului.
b) Este ereditară, asemenea esenței primordiale și determină constituția.
c) Ea este întărită de esența dobândită.
d) Este stocată în rinichi dar are o natură fluidă și circulă prin tot corpul, în special prin cele opt extrameridiane.
e) Stă la baza creșterii, dezvoltării și maturizării sexuale și a reproducerii.
f) Se mișcă în cicluri lente, ample și influențează fazele principale ale dezvoltării din viață:
   I) Primul este în copilărie. Esența rinichilor controlează creșterea oaselor, a dinților, a părului, dezvoltarea creierului și maturizarea sexuală. Atunci când va exista o insuficiență a esenței rinichilor vom întâlni probleme ale danturii, ale părului, întârziere în creștere, înapoiere mentală.
   II) Pubertate. Esența rinichilor controlează funcția de reproducere și fertilitatea. Problemele de dezvoltare ce apar în acest interval, precum amenoreea, sunt adesea legate de o slabă esență a rinichilor.
   III) Concepția și sarcina sunt ghidate și controlate de esența rinichilor.
   IV) Esența rinichilor scade în mod natural, odată cu vârsta, de aici rezultând semnele caracteristice: căderea dinților și a părului, slăbirea memoriei, ș.a.m.d.
g) Esența rinichilor este baza energiei rinichilor. Esența rinichilor este un fluid și are caracter Yin. Ea poate fi considerată ca un aspect al Yin-ului rinichilor. Esența rinichilor formează baza materială pentru producerea energiei rinichilor. Acest lucru se întâmplă prin intermediul funcției de încălzire a Yang-ului rinichilor. Yin-ul rinichilor este încălzit de Yang-ul rinichilor și astfel apare esența rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

Deficiența esenței rinichilor poate duce la probleme precum: impotența, slăbiciune cronică sau dureri ale zonei lombare, slăbiciunea genunchilor, tinitus (zgomot în urechi), incontinență urinară, surzenie, pierderea dinților, ș.a.m.d.

h) Esența rinichilor produce măduvă. In medicina tradițională chineză măduva nu este echivalentă numai cu măduva oaselor din medicina clasică. **Măduva produsă de esența rinichilor produce măduva oaselor, creierul și măduva spinării** (măduva nu are echivalent în medicina clasică). In medicina tradițională chineză creierul este un oceam de măduvă. De aceea, slăbiciunea esenței rinichilor provoacă o hrănire insuficientă a creierului, ceea ce conduce la o capacitate de concentrare scăzută, memorie slabă, senzația de "gol" la nivelul capului, amețeli, ș.a.m.d.

i) Esența rinichilor determină puterea constituțională. Protecția noastră în fața acțiunii factorilor patogeni externi se realizează prin intermediul energiei defensive a corpului (Wei Qi). Totuși, starea esenței rinichilor influențează de asemenea puterea și rezistența noastră. Dacă esența este "irosită" sau păstrată în mod necorespunzător, atunci persoana respectivă are o imunitate scăzută și suferă influența factorilor patogeni externi.

j) Esența (Jing) rinichilor și energia (Qi) sunt baza materială a spiritului (Shen).

Din punct de vedere al Qigong-ului, în prima perioadă a practicii se pune accent pe procesul "transformării esenței (*Jing*) în energie (*Qi*)". Partea cea mai importantă a esenței necesară în acest proces este cea care ține de funcția de reproducere a organismului. Din acest motiv, tuturor celor care exersează pentru a produce transformarea sus-menționată în interiorul corpului lor li se recomandă moderație în viața sexuală.

Scanned with OKEN Scanner

ENERGIA - QI

Concepția chineză despre Univers afirmă că energia (*Qi*) este substanța fundamentală care stă la baza existenței acestuia. Se spune că:

"Atunci când se unește energia Cerului și cea a Pământului se vor naște cele zece mii de ființe".

Acest punct de vedere este cel care indică faptul că energia este cea care se află la originea apariției și a dezvoltării tuturor ființelor.

Din punct de vedere al medicinei tradiționale chinezești, există două aspecte importante legate de energie:

1) energia este substanța fundamentală ce susține activitățile vitale ale corpului omenesc, ea fiind însă prea rafinată pentru a putea fi observată direct; această componentă este cea care se referă la aspectul material al energiei;

2) energia stă la baza funcțiilor fiziologice ale corpului; aici se face referire la componenta energiei legată de funcțiile sale.

CLASIFICAREA ENERGIEI

Energia este clasificată în **energie primordială** (sau "energia primelor zile") și **energie dobândită** (sau "energia zilelor următoare").

ENERGIA PRIMORDIALĂ (*Yuan Qi*) este cea pe care o moștenim la naștere de la părinții noștrii. Despre această energie se pot preciza următoarele:

- apare la naștere în interiorul rinichilor;
- este răspândită în întregul corp prin sistemul celor "trei focare" (*san jiao*) (cele "trei focare" se referă la următoarea împărțire: "focarul superior" ține de activitatea plămânilor și a inimii, "focarul mijlociu" are legătură cu funcționarea splinei și a stomacului, iar "focarul inferior" vizează activitatea rinichilor, a vezicii urinare și a intestinelor);

Scanned with OKEN Scanner

- hrăneşte toate celulele corpului, stimulează şi promovează funcţionarea tuturor organelor interne;

- ea este baza energiei rinichilor, locuind în zona ce se află la jumătatea distanţei dintre cei doi rinichi, acolo unde este "Poarta vieţii" - *Mingmen*;

- facilitează transformarea energiei, participând la transformarea energiei pectorale (*Zong Qi*) în energie adevărată (*Zhen Qi*);

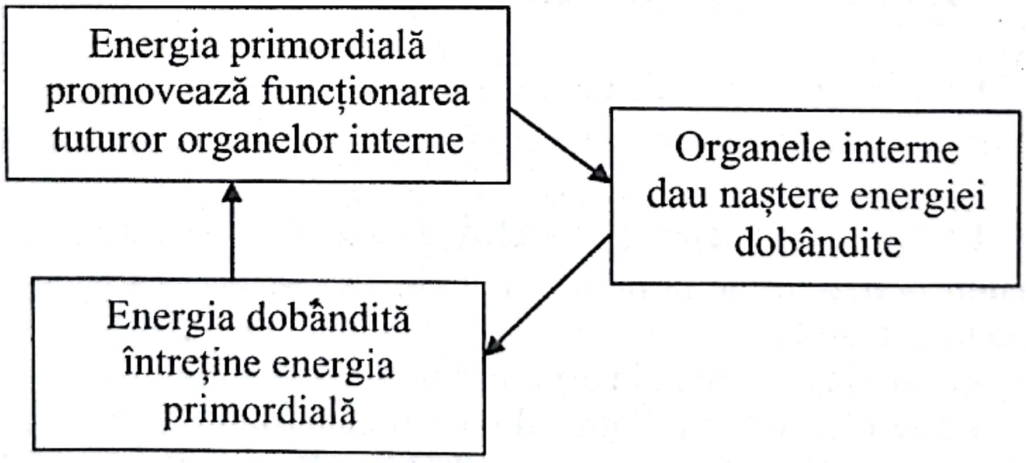
- energia primordială participă la producerea sângelui, facilitând transformarea energiei nutritive în sânge.

ENERGIA DOBÂNDITĂ este energia pe care o poate produce corpul.

La producerea energiei dobândite vor participa **plămânii** (ce preiau energia "Yang a Cerului" – este vorba de *Qing Qi*, energia curată ce provine din aerul inspirat), **stomacul şi splina** (ce asimilează, transformă şi transportă energia "Yin a Pământului" – este vorba de esenţa hranei) **şi rinichii** (esenţa rinichilor contribuie la producerea energiei sexuale, ce face posibilă naşterea altor fiinţe).

Energia dobândită ("energia zilelor următoare") este o combinaţie a energiei nutritive, a energiei defensive şi a energiei pectorale.

Intre energia primordială şi cea dobândită există următoarea relaţie:



Energia nutritivă (Ying Qi):

- derivă din esenţa hranei produsă de splină şi stomac;
- produce sângele şi circulă împreună cu el prin interiorul vaselor;

Scanned with OKEN Scanner

- ea circulă două ore prin fiecare din cele 12 meridiane principale, astfel încât într-o zi ea hrănește întregul corp. In aceste intervale, organele interne ce țin meridianele respective vor fi hrănite și întreținute de către energia nutritivă.

Energia de apărare (Wei Qi):

- derivă din esența hranei;
- circulă prin exteriorul vaselor de sânge;
- are funcția de a apăra corpul împotriva factorilor patogeni externi, controlează închiderea și deschiderea porilor, împrospătează pielea și părul, controlează temperatura corpului, încălzește organele interne, protejează suprafața musculară;
- energia de apărare are o circulație complexă. Pe durata zilei, energia de apărare circulă prin straturile de suprafață ale corpului. Noaptea însă, energia de apărare circulă prin interior, pentru a proteja organele interne.

De la miezul nopții până la prânz energia de apărare se exteriorizează, ajungând să aibă putere maximă la ora prânzului.

De la prânz până la miezul nopții, energia de apărare se retrage treptat către interior pentru a proteja organele interne. Din acest motiv putem răci mai ușor noaptea, când energia de apărare se află în interiorul corpului și nu la nivelul porilor. Dormind noaptea, sub o fereastră deschisă dăm șanse mai mari factorilor patogeni externi să ne atace decât pe durata zilei.

Energia pectorală (Zong Qi):

- ia naștere din combinarea energiei inspirate de plămâni cu cea provenită din hrană
- se acumulează la nivelul pieptului
- favorizează funcționarea plămânilor, controlând respirația
- susține funcția inimii de guvernare a sângelui și vaselor sanguine; circulația, răceala și căldura din organism, abilitatea de a mișca cele patru membre și trunchiul – se leagă de această energie.

Scanned with OKEN Scanner

FUNCȚIILE ENERGIEI

Energia are următoarele funcții:

- funcția de dezvoltare (creșterea și dezvoltarea organismului, fiziologia organelor interne, circulația sanguină și distribuția fluidelor corpului depind de funcția stimulatoare a energiei)
- funcția de încălzire (menținerea temperaturii normale a corpului)
- funcția de apărare a corpului împotriva factorilor patogeni exogeni
- funcția de control a anumitor procese din corp (transpirația, circulația sanguină, micțiunea, emisia de lichid seminal, menținerea sângelui în interiorul vaselor sanguine, ș.a.m.d.)
- transformările de la anumite niveluri (intertransformările esență, energie, sânge, fluid corporal)
- funcția de ridicare: energia splinei ridică organele interne (le menține în poziția lor corectă)
- funcția trofică (Ying Qi)

MIȘCĂRILE ENERGIEI

Funcționarea corectă a organelor interne cât și diferitele tipuri de energie depind de direcția corectă de deplasare a energiei. Energia trebuie să se poată deplasa pe direcții diferite, să ascensioneze sau să coboare, să pătrundă spre interior sau să se exteriorizeze.

- **Plămânii**

Controlează respirația: inhalează aerul curat și elimină energia impură.

Controlează coborârea energiei: energia este trimisă spre rinichi și vezica urinară.

- **Ficatul**

Controlează libera circulație a energiei în toate direcțiile, în interiorul corpului, în special în sus.

Plămânul și ficatul se contrabalansează reciproc: energia plămânului coboară, energia ficatului urcă.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

- **Rinichi**

Controlează transformarea apei.

Partea turbionară a fluidelor este trimisă în jos și eliminată, de către vezica urinară. Partea curată a apei va urca spre plămâni.

Energia plămânilor coboară până la rinichi, energia rinichilor urcă până la nivelul plămânilor.

Plămânii trimit energia în jos, rinichii o recepționează.

Plămânii controlează emiterea energiei (expirația), rinichii controlează recepția energiei (inspirația).

- **Splina/Stomacul**

Splina trimite energie curată în sus, către plămâni și inimă.

Stomacul trimite energia impură în jos, pentru a continua să fie rafinată.

Splina controlează transformarea, stomacul controlează recepția.

Ascensionarea energiei curate ține de splină, iar coborârea energiei "murdare" – impure depinde de stomac.

Ptoza organelor interne este datorată unei disfuncții a energiei splinei.

- **Inima și rinichii**

Focul inimii coboară pentru a se întâlni cu apa rinichilor.

Apa rinichilor urcă pentru a controla focul inimii.

ENERGIA MERIDIANELOR:

- provine din energia primordială și din cea dobândită, fiind o combinație a energiei nutritive cu cea aspirată de plămâni prin inspirație și cu energia primordială stocată în rinichi;

- energia meridianelor este prezentată prin termenul de **energie vitală** sau **energie adevărată** (*Zhen Qi*).

CARACTERISTICILE ENERGIEI:

1) Energia se transmite prin oameni

Energia pe care oamenii o emit poate străbate câmpul și corpul ființelor vii. Acest lucru este posibil prin folosirea forței gândului. Pentru ca energia să treacă prin interiorul unei forme de viață este necesar ca persoana care emite să-și folosească forța gândului pentru a deplasa energia pe o traiectorie ce străbate traseul dorit.

2) Penetrabilitatea prin obiecte

In mod asemănător, folosind forța gândului, putem trimite energie pentru a trece prin obiecte. In acest fel putem emite energie prin peretele unei încăperi, printr-o clădire sau printr-un munte. Deși aparent o astfel de performanță pare dificilă, în realitate nu este. Capacitatea de emitere a energiei este caracteristică tuturor oamenilor; ceea ce lipsește este antrenamentul și nu funcția.

3) Energia se păstrează în obiecte

Deseori se folosește metoda emiterii de energie, de semnale, către un anumit obiect. De exemplu, se poate încărca un pahar cu ceai astfel încât imunitatea celui ce îl va consuma să crească. Aplicațiile terapeutice ale încărcării diferitelor obiecte cu energie sunt multiple. In acest mod se pot trata insomniile, durerile, litiazele biliare sau renale, fracturile, ș.a.m.d.

4) Energia se transmite instantaneu la distanță

Datorită faptului că la un moment dat conștiința practicantului se poate deplasa cu o viteză mult mai mare decât viteza luminii sunt posibile mai mult tipuri de acțiuni. Unul dintre acestea este și cel al trimiterii energiei aproape instantaneu la o distanță foarte mare. Este suficient ca noi să ne gândim la cineva aflat la o distanță foarte mare și energia noastră va ajunge aproape instantaneu la acea persoană.

Scanned with OKEN Scanner

5) Cu ajutorul energiei se poate modifica structura materiei, cazul extrem fiind cel al distrugerii ei (de exemplu celulele unei tumori)

Deseori, în procesul terapeutic este folosită această funcție a energiei pentru a trata persoane ce au în corpul lor diferite blocaje. Blocajele energetice duc la stagnarea fluidelor corpului, ceea ce, în timp duce la apariția unor formațiuni (benigne sau maligne).

6) Cu ajutorul energiei se pot controla anumite procese (de exemplu: viteza de deschidere a unei flori, secrețiile glandelor interne, ș.a.m.d.)

Prin intermediul energiei putem controla diferite procese ale corpului nostru, și nu numai. Un practicant de Qigong își poate modifica secrețiile sistemului hormonal, astfel încât acestea să fie normale.

De asemenea, secrețiile sistemului hormonal pot fi controlate astfel încât să apară o scădere a lor, fiind însă menținute un interval mai lung de timp. Acest lucru nu înseamnă însă o hipofuncție ce duce la îmbolnăvire, ci o modalitate ce permite menținerea secrețiilor un interval de timp mai îndelungat, ceea ce este echivalent cu prelungirea tinereții.

Acțiunea asupra sistemului hormonal nu este însă singura posibilă. Ea a fost folosită doar pentru a exemplifica principiul menționat. Energia poate fi utilizată și pentru a controla diverse procese ce se desfășoară în afara corpului nostru fizic, cum ar fi deschiderea și închiderea unei flori, mișcarea unor obiecte, ș.a.m.d.

Scanned with OKEN Scanner

SPIRITUL (CONȘTIENT) - SHEN

Termenul **Shen** se traduce prin spirit, însă înțelesul exact în acest context este cel de spirit conștient, minte, făcând diferențierea de **Yuan Shen** – spirit originar sau suflet.

Sediul spiritului este inima. Medicina tradițională chineză prezintă faptul că "inima este sediul minții, al spiritului conștient" și precizează faptul că afecțiunile cardiace conduc la probleme psihice.

Spiritul se retrage noaptea, pe durata somnului, în interiorul inimii. Dacă spiritul este perturbat atunci poate apărea insomnia. Concret, se spune că spiritul trăiește în vasele de sânge (componente ale sistemului Inimii) și este hrănit de sânge. In patologia descrisă de medicina tradițională se specifică faptul că deficiența sângelui conduce la slaba hrănire a spiritului. De asemenea, căldura excesivă a organelor interne poate afecta spiritul.

Starea spiritului se regăsește în privire:

• Un spirit sănătos produce ochi strălucitori, luminoși, plini de vitalitate.

• Un spirit tulburat produce ochi încețoșați, ce par a avea o perdea în fața lor. Uneori apare senzația că nu ar fi nimeni în spatele ochilor, în special persoanele cu probleme emoționale au o astfel de privire (această privire se menține chiar și la un timp îndelungat după un șoc).

Sănătatea spiritului depinde de puterea esenței rinichilor și de energia nutritivă, produsă de splină și stomac. In acest fel, spiritul este dependent de esența primordială și de cea dobândită. Spiritul este bine întreținut atunci când esența și energia sunt puternice, sănătoase.

Esența corporală (Jing), energia (Qi) și spiritul (Shen) sunt cele trei comori ale omului, descrise de medicina tradițională chineză.

Scanned with OKEN Scanner

SÂNGELE

In medicina tradițională chineză conceptul de sânge nu este identic cu cel din medicina clasică.

Sângele este o formă mai densă de energie.

Sângele este inseparabil de energie.

Energia participă la producerea sângelui și la deplasarea sa, iar sângele hrănește organele interne care produc energie.

Sângele și energia nutritivă (*Ying Qi*) sunt strâns legate: ele circulă împreună prin vasele sanguine.

ORIGINEA SÂNGELUI

1) Energia nutritivă (produsă de splină) este trimisă către plămâni, iar plămânii o împing spre inimă, unde se va transforma în sânge. Pentru ca transformarea să aibă loc este necesară implicarea energiei primordiale (*Yuan Qi*) stocate în rinichi.
2) Esența rinichilor produce măduvă: aceasta generează măduva oaselor, care contribuie la producerea sângelui.

In concluzie, sângele este format prin interacțiunea esenței dobândite (obținută prin rafinarea esenței nutritive, a alimentelor, de către stomac și splină) și a esenței primordiale (stocate în rinichi).

FUNCȚIILE SÂNGELUI

1) Hrănește corpul: este complementar cu acțiunea energiei nutritive. Ca o formă mai densă de energie, sângele circulă

Scanned with OKEN Scanner

împreună cu energia nutritivă prin vase și prin meridiane, prin toate porțiunile corpului.
2) Umezește țesuturile corpului, asigurându-se că acestea nu se usucă. Sângele are caracter Yin.
3) Susține spiritul (*Shen*). Se spune că spiritul trăiește în vasele sanguine, care sunt o parte a sistemului Inimii. Sângele hrănește și susține spiritul, asigurându-i un fundament.

Atunci când sângele este insuficient, vor apărea simptome de anxietate, ușoară iritabilitate și dificultăți în a adormi.

RELAȚIA DINTRE SÂNGE ȘI ORGANELE INTERNE

INIMA

1) Inima guvernează sângele, acesta circulând prin vasele sanguine.
2) Sângele este produs în inimă, prin intermediul Yang-ului (focului) inimii. Pe de altă parte sângele liniștește focul și previne izbucnirea acestuia.

SPLINA

1) Splina produce energia hranei, ce stă la baza formării sângelui.
2) Energia splinei menține sângele în interiorul vaselor sanguine, prevenind extravazarea lui.

Slăbirea energiei splinei scade funcția de menținere a sângelui în interiorul vaselor, putând apărea hemoragii.

FICATUL

Ficatul stochează sângele.

a) Când o persoană este activă ficatul eliberează sânge, acesta ajungând acolo unde este nevoie de el, hrănind mușchii și tendoanele. Când o persoană se odihnește, stând întinsă, sângele se întoarce în ficat.

Scanned with OKEN Scanner

b) Sângele ficatului umezește ochii, asigurând o privire bună. Sângele umezește de asemenea tendoanele, promovând flexibilitatea articulațiilor.

c) Sângele ficatului alimentează uterul, ceea ce este foarte important pentru o menstruație regulată și sănătoasă.

FICATUL, SÂNGELE ȘI GINECOLOGIA

Rinichii stochează esența iar ficatul sângele.

Rinichii sunt cei care hrănesc energetic ficatul (conform teoriei celor cinci elemente).

Esența și sângele se susțin reciproc.

Esența este transformată indirect în sânge, iar sângele hrănește și reîmprospătează esența.

Esența rinichilor controlează funcția de reproducere și influențează sângele (Esența rinichilor crează sângele ficatului).

Fiziologia femeii este mult mai dependentă de sânge decât cea a bărbatului.

Starea sângelui ficatului influențează major menstruația.

De exemplu, deficiența sângelui ficatului poate cauza amenoree sau menstruație foarte redusă.

Un alt exemplu: stagnarea sângelui ficatului poate cauza dismenoree.

PLĂMÂNII

1) Asistă splina în trimiterea energiei nutritive către inimă pentru a forma sângele.
2) Controlează meridianele și vasele sanguine prin umplerea vaselor sanguine cu energie, pentru a asista acțiunea inimii de pompare a sângelui.

RINICHII

1) Energia primordială (*Yuan Qi*), stocată în rinichi, este necesară pentru transformarea energiei nutritive în sânge.
2) Rinichii stochează esență, care produce măduvă. Măduva generează măduva oaselor, care contribuie la formarea sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

In medicina tradițională chineză, pentru a hrăni sângele este necesară tonifierea (prin mărirea energiei) splinei și rinichilor.

Totuși, inima, splina și ficatul au legătura cea mai directă cu sângele: inima guvernează sângele, splina menține sângele în interiorul vaselor, iar ficatul îl depozitează.

RELAȚIA DINTRE SÂNGE ȘI ENERGIE

Intre sânge și energie există o relație foarte strânsă. Sângele este o formă mai densă de energie.

Energia este mai Yang, relativ la sânge, care este mai Yin.

Sângele și energia sunt inseparabile, iar forma nutritivă a energiei circulă împreună cu sângele prin vasele sanguine.

Energia este "comandantul sângelui".

Din punct de vedere clinic, relația strânsă dintre sânge și energie este ușor observabilă.

De exemplu, după pierderi masive de sânge pacientul manifestă o insuficiență energetică, ce poate fi caracterizată prin slăbiciune, respirație greoaie, oboseală, transpirație.

Un alt exemplu: după o transpirație prelungită, care afectează energia, pacientul poate avea simptome de deficiență a sângelui, caracterizate prin palpitații, amețeli, furnicături.

1) ENERGIA GENEREAZĂ SÂNGELE
   a) Energia nutritivă este baza sângelui.
   b) Energia splinei este esențială pentru producerea energiei nutritive.
   c) Energia primordială este asemenea unui catalizator.
   d) Energia plămânilor este esențială în producerea sângelui (trimite energia nutritivă către inimă).

Deficiența energetică va conduce la deficiența sângelui. In situația deficienței sângelui este necesară tonifierea energiei.

2) ENERGIA MIȘCĂ SÂNGELE
   a) Fără energie, sângele ar fi inert. Energia nutritivă circulă împreună cu sângele prin vasele sanguine.
   b) Energia plămânilor infuzează energie către vasele de sânge, pentru a împinge sângele.

Scanned with OKEN Scanner

"Când energia se mișcă, sângele o urmează." "Dacă energia stagnează, sângele va stagna și el."
Deficiența sau stagnarea energiei duce la pierderea capacității de a împinge sângele, care va stagna și el.

3) ENERGIA SUSȚINE SÂNGELE
Energia splinei este cea care este răspunzătoare de menținerea sângelui în interiorul vaselor sanguine, prevenind extravazarea. Insuficiența energetică a splinei conduce la hemoragii.

4) SÂNGELE HRĂNEȘTE ENERGIA
"Sângele este mama energiei."

a) Energia are nevoie de sânge pentru a se hrăni.
b) Sângele are caracter Yin și previne "disiparea" energiei în exteriorul corpului.

RELAȚIA DINTRE SÂNGE ȘI ESENȚĂ

Esența este implicată în formarea sângelui, iar sângele hrănește și reîmprospătează esența.

Scanned with OKEN Scanner

FLUIDELE CORPULUI – JING YE

Termenul de *Jing* are înțelesul de fluid, fiind folosit în general pentru orice fel de lichid. Termenul *Ye* are însă înțelesul de fluide ale organismelor vii. De aici vine înțelesul de fluide organice al cuvântului *Jingye*.

JING

Aceste fluide sunt clare, ușoare, subțiri și vaporoase. Ele circulă la nivelul suprafeței corpului (piele și musculatură), împreună cu energia de apărare (*Wei Qi*).

Ele se află sub controlul plămânilor, care le împrăștie spre piele și către "focarul superior", care controlează transformarea lor și deplasarea.

FUNCȚIILE

a) Umezesc și hrănesc parțial pielea și musculatura. Ele se pot manifesta și ca transpirație, salivă sau lacrimi.

b) Formează o componentă a sângelui (subțiază sângele și previn staza acestuia).

YE

Acestea sunt fluidele turbionare, mai dense. Ele circulă în interiorul corpului, împreună cu energia nutritivă (*Ying Qi*).

Ele se află sub controlul splinei și al rinichilor, fiind deplasate și eliminate de către "focarul mijlociu" și cel "inferior".

FUNCȚIILE

Au funcția de a umezi articulațiile, creierul, măduva oaselor. Ele "ung deschizăturile organelor de simț", adică ochii, urechile, nasul și gura.

Scanned with OKEN Scanner

ORIGINEA FLUIDELOR CORPULUI (JING YE)

Fluidele corpului provin din alimente și din lichide. Ele pătrund în interiorul corpului prin gură și coboară prin esofag spre stomac, care se spune că este originea fluidelor.

Fluidele vor fi supuse de mai multe ori unui proces de separare, în urma căruia vor rezulta părți "pure" și "impure". Părțile "pure" vor fi trimise de splină plămânilor, pentru a fi distribuite către suprafața corpului (nivelul pielii și al musculaturii). Părțile "impure" vor fi trimise în jos, pentru a fi în final eliminate cu ajutorul vezicii urinare.

RELAȚIA FLUIDELOR CORPULUI CU ORGANELE CORPULUI

STOMACUL

Acesta este originea fluidelor. Fluidele ajunse aici vor fi supuse unui proces de separare, fiind obținută o parte "pură" ("curată") și una "impură" ("turbionară"). Partea "pură" va fi preluată de către splină, iar cea "impură" va fi trimisă intestinului subțire pentru a fi supusă unui nou proces de separare.

SPLINA

Splina este foarte importantă în fiziologia și patologia fluidelor corpului. Ea controlează direcția de deplasare a fluidelor: cele "pure" sunt trimise către partea superioară a corpului, iar cele "impure" vor coborî, fiind supuse de mai multe ori proceselor de separare. In toate afecțiunile legate de dezordinea fluidelor corplui va fi tratată și splina.

PLĂMÂNII

Plămânii controlează împrăștierea părții "pure" a fluidelor (ce vin de la splină) către spațiul aflat în apropierea pielii.

Plămânii vor trimite, de asemenea, o parte a părții "pure" a fluidelor către rinichi.

Reglează pasajele apei.

Scanned with OKEN Scanner

RINICHII

Sunt foarte importanți în fiziologia fluidelor corpului.

Rinichii vor supune unui proces de separare partea "pură" a fluidelor primită de la plămâni. Ei vor vaporiza o parte din fluidele "curate" primite de la plămâni și le vor trimite înapoi către aceștia. Partea mai "murdară" o vor trimite către vezica urinară pentru a fi ulterior eliminată prin urină.

Yang-ul rinichilor controlează mai multe dintre etapele transformării fluidelor corpului:

a) Asigură splinei căldura necesară pentru a transforma fluidele corpului;
b) Asistă intestinul subțire în funcția de separare a părții "curate" de cea "murdară";
c) Asigură energie vezicii urinare pentru a-și îndeplini funcția de eliminare a urinei;
d) Asistă "cele trei focare" în îndeplinirea funcțiilor de transformare și eliminare a fluidelor.

VEZICA URINARĂ

Elimină urina cu ajutorul energiei rinichilor.

CELE TREI FOCARE

Asistă toate etapele transformării, transportului și eliminării fluidelor corpului.

"Focarul superior" este comparat cu o "ceață": plămânii împrăștie fluidele către spațiul de la suprafața corpului.

"Focarul mijlociu" seamănă cu "o sită" (un loc prin care totul este cernut). Stomacul preia fluidele. Ele sunt supuse unui proces de separare, partea "pură" fiind preluată de splină și redirecționată către plămâni, iar partea "murdară" fiind trimisă mai departe către intestinul subțire.

"Focarul inferior" poate fi comparat cu un canal de drenare. La nivelul intestinului subțire va fi separată partea "pură" de cea "impură". De asemenea, la nivelul rinichilor și a vezicii urinare va avea loc un proces de transformare și de eliminare a fluidelor.

Scanned with OKEN Scanner

RELAȚIA DINTRE ENERGIE ȘI FLUIDELE CORPULUI

1) Energia transformă/transportă fluidele corpului - în caz contrar rezultând acumularea lor.
2) Energia menține fluidele corpului în interior (așa cum face cu sângele, menținându-l în interiorul vaselor sanguine). Insuficiența energetică poate duce la pierderea fluidelor (de exemplu: enurezis pentru insuficiența energiei rinichilor, un alt exemplu: transpirație spontană din cauza insuficienței energetice la nivelul plămânilor).
3) Fluidele corpului sunt strâns legate de energie.
    a) Pierderea fluidelor poate conduce la insuficiență energetică.
    b) Insuficiența energetică poate duce la pierderea de fluide.

    Exemplu: transpirația excesivă poate cauza pierderea energiei de apărare; odată cu transpirația iese în exterior și o parte a energiei de apărare.

RELAȚIA DINTRE SÂNGE ȘI FLUIDELE CORPULUI

Ele se hrănesc reciproc.

1) Fluidele corpului reîmprospătează periodic sângele și îl "subțiază", astfel încât acesta să nu se coaguleze. "Dacă fluidele corpului sunt armonizate atunci ele se vor transforma în sânge."
2) Sângele hrănește de asemenea fluidele corpului: amândouă sunt Yin. De aceea, o pierdere a fluidelor, de exemplu o transpirație abundentă, va cauza o insuficiență a sângelui. De asemenea, pierderea sângelui va duce la pierderea fluidelor și la apariția uscăciunii în interiorul corpului.

Sângele și fluidele corpului au aceeași sursă și ele se susțin reciproc. In tratament, nu trebuie niciodată provocată transpirația unui pacient atunci când el sângerează sau când are o pierdere semnificativă a sângelui.
De asemenea, nu se ia sânge unei persoane care transpiră.

Scanned with OKEN Scanner

TEORIA MERIDIANELOR ȘI A COLATERALELOR

Corpul omenesc are un sistem special de meridiane (*jing*) care leagă exteriorul său cu interiorul, partea superioară cu cea inferioară, cât și toate organele interne. Aceste meridiane formează o rețea (*luo*) de-a lungul căreia circulă energia și sângele.

"Interior, cele 12 meridiane principale sunt conectate cu organele interne (Zang-Fu), în exterior ele fac legătura cu articulațiile, membrele și cu alte țesuturi superficiale ale corpului omenesc.

Meridianele – constituind trunchiul principal – sunt distribuite longitudinal și în interiorul corpului; colateralele (reprezentând ramificații ale meridianelor) sunt dispuse transversal și superficial.

Sistemul meridianelor și colateralelor include 12 meridiane principale, 8 extrameridiane, 15 colaterale, 12 meridiane divergente, 12 regiuni musculare și 12 regiuni cutanate. Meridianele și colateralele sunt distribuite atât în interiorul cât și la suprafața corpului, transportând energia (Qi) și sângele (Xue) pentru a hrăni organele interne (Zang-Fu), pielea, mușchii, tendoanele și oasele."

Natura celor 12 meridiane principale este diferențiată folosind termenii **Yin** și **Yang**. Meridianele care sunt conectate cu organele deținătoare de energie ("pline" – este vorba de organele parenchimatoase) și traversează părțile laterale interioare ale corpului sunt denumite meridiane **Yin**. Cele care sunt legate de organele cavitare ("goale" – nedeținătoare de energie) și străbat părțile laterale exterioare ale corpului sunt catalogate drept meridiane **Yang**.

Conform cu natura viscerelor și a traseelor pe care le parcurg, meridianele sunt împărțite (vezi tabelul) în:

- Trei meridiane Yin ale mîinii
- Trei meridiane Yang ale mîinii
- Trei meridiane Yin ale piciorului
- Trei meridiane Yang ale piciorului

Scanned with OKEN Scanner

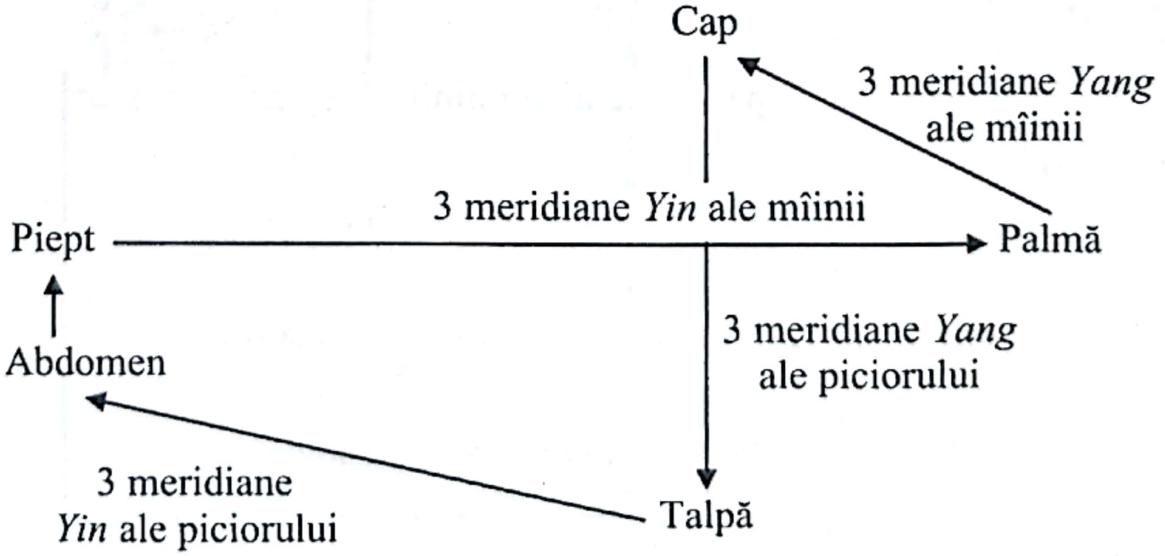
	Meridiane Yin	Meridiane Yang
Mână	Meridianul plămânului al mîinii - Taiyin	Meridianul intestinului gros al mîinii - Yangming
	Meridianul pericardului al mîinii - Jueyin	Meridianul celor trei focare al mîinii - Shaoyang
	Meridianul inimii al mîinii - Shaoyin	Meridianul intestinului subțire al mîinii - Taiyang
Picior	Meridianul splinei al piciorului - Taiyin	Meridianul stomacului al piciorului – Yangming
	Meridianul ficatului al piciorului - Jueyin	Meridianul vezicii biliare al piciorului – Shaoyang
	Meridianul rinichiului al piciorului - Shaoyin	Meridianului vezicii urinare al piciorului - Taiyang

Cele trei meridiane Yin ale mîinii pleacă din piept și trec prin braț pentru a se uni cu cele trei meridiane Yang ale mîinii.

Cele trei meridiane Yang ale mîinii pornesc din palmă și trec prin cap, pentru a se uni cu cele trei meridine Yang ale piciorului.

Cele trei meridianeYang ale piciorului pleacă din cap și ajung în talpă, pentru a se uni cu cele trei meridiane Yin ale piciorului.

Cele trei meridiane Yin ale piciorului pleacă din talpă și ajung în piept, unde se unesc cu cele trei meridiane Yin ale mîinii.



Scanned with OKEN Scanner

Deplasarea energiei şi a sângelui de-a lungul celor 12 meridiane principale este continuă şi are un caracter circular. Ea porneşte de la meridianul plămânului al mîinii – Taiyin, traversează toate celelalte meridiane principale ajungând la ultimul dintre ele, meridianul ficatului al piciorului – Jueyin, şi apoi intră din nou în meridianul plămânului al mîinii – Taiyin, pentru a porni din nou ciclul. Punctul final al unui meridian este conectat cu punctul de început al unui alt meridian, formând astfel un ciclu nesfârşit.

Meridianul plămânului al mîinii - Taiyin

↓

Meridianul intestinului gros al mîinii - Yangming

↓

Meridianul stomacului al piciorului - Yangming

↓

Meridianul splinei al piciorului - Taiyin

↓

Meridianul inimii al mîinii - Shaoyin

↓

Meridianul intestinului subțire al mîinii - Taiyang

↓

Meridianul vezicii urinare al piciorului - Taiyang

↓

Meridianul rinichiului al piciorului - Shaoyin

↓

Meridianul pericardului al mîinii - Jueyin

↓

Meridianul celor 3 focare al mîinii - Shaoyang

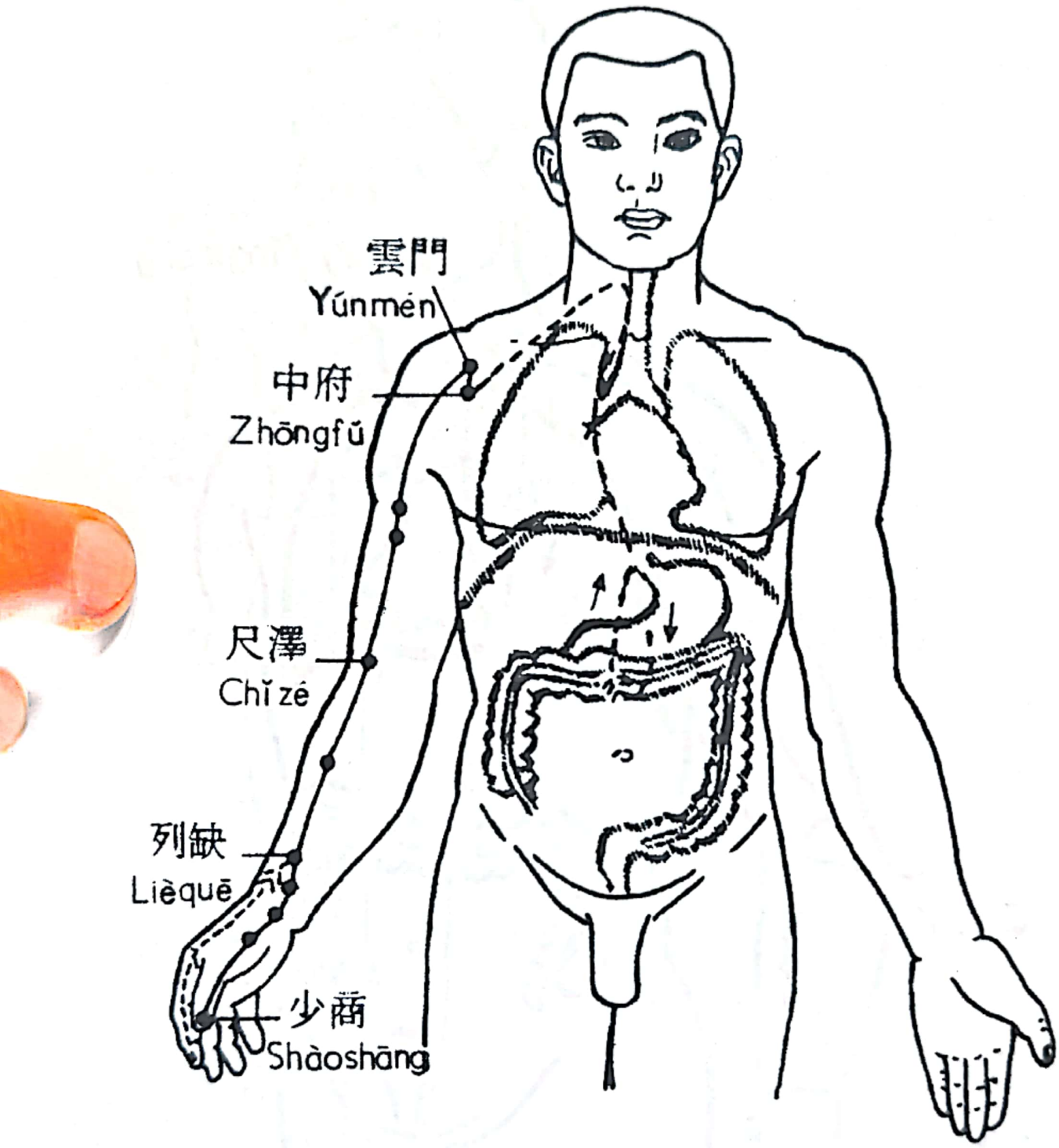
↓

Meridianul vezicii biliare al piciorului - Shaoyang

↓

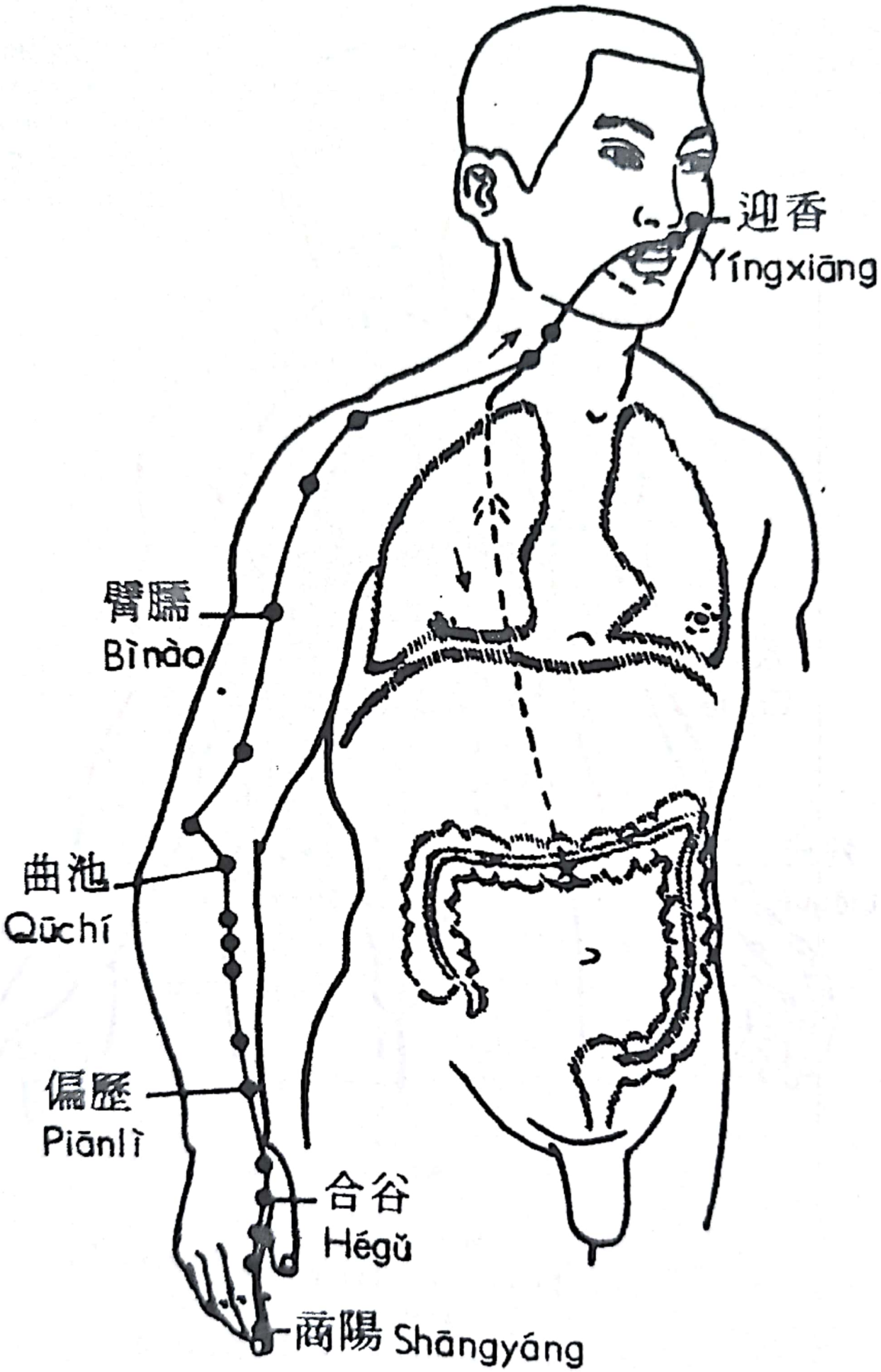
Meridianul ficatului al piciorului - Jueyin

Scanned with OKEN Scanner



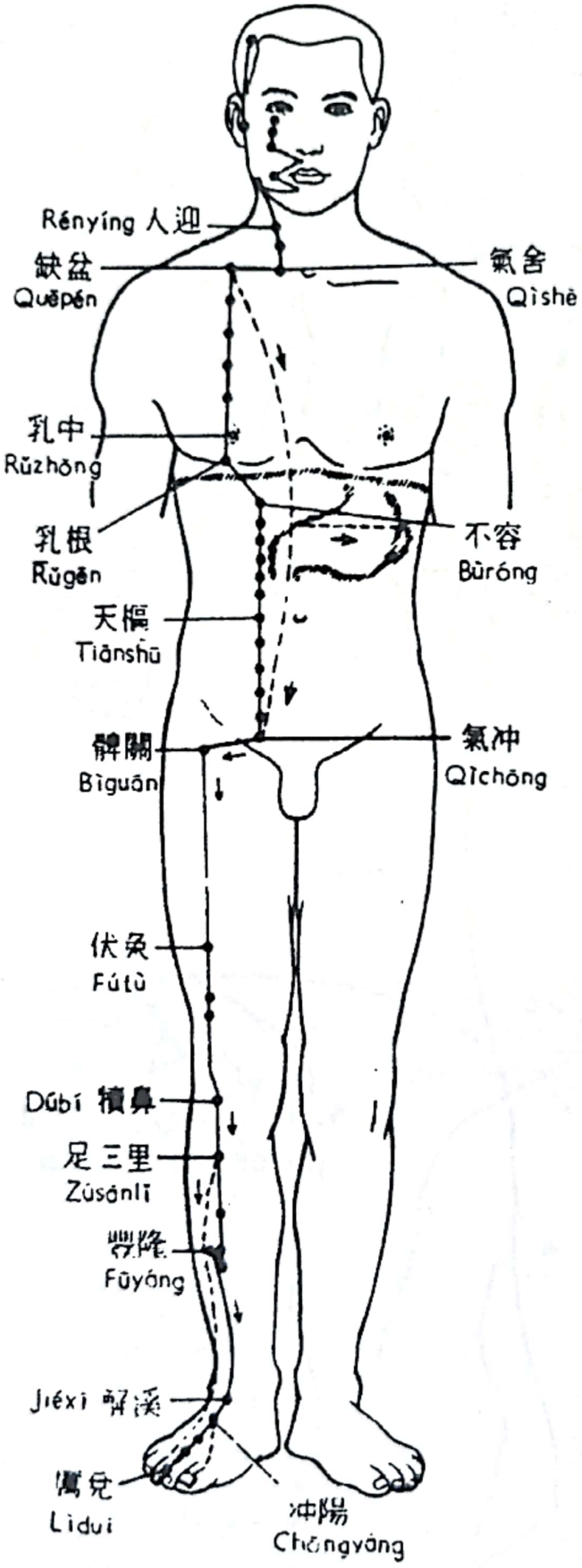
Meridianul plămânului al mîinii - Taiyin

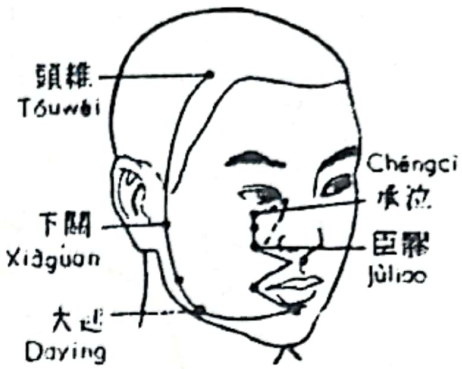
Scanned with OKEN Scanner



Meridianul intestinului gros al mîinii - Yangming

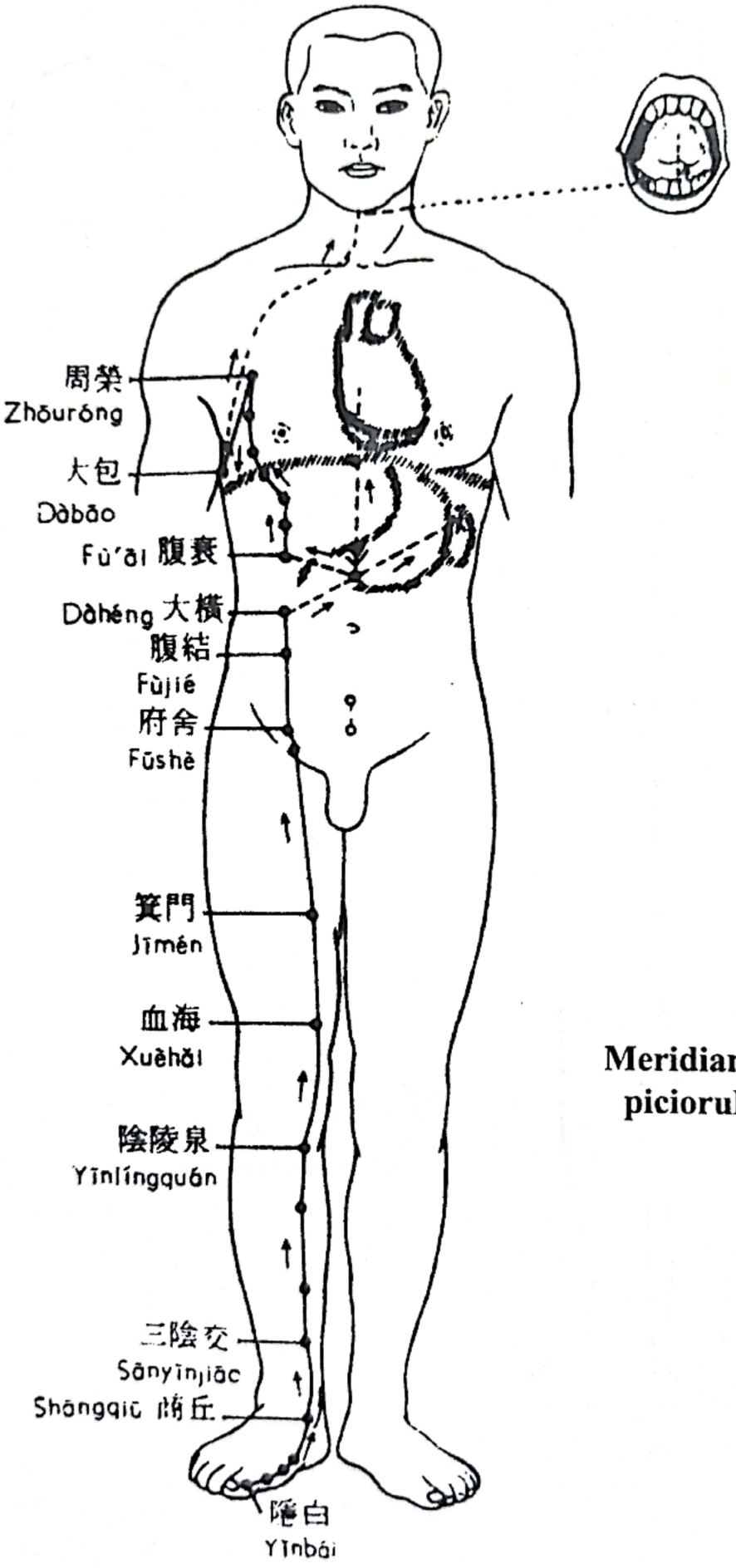
Scanned with OKEN Scanner





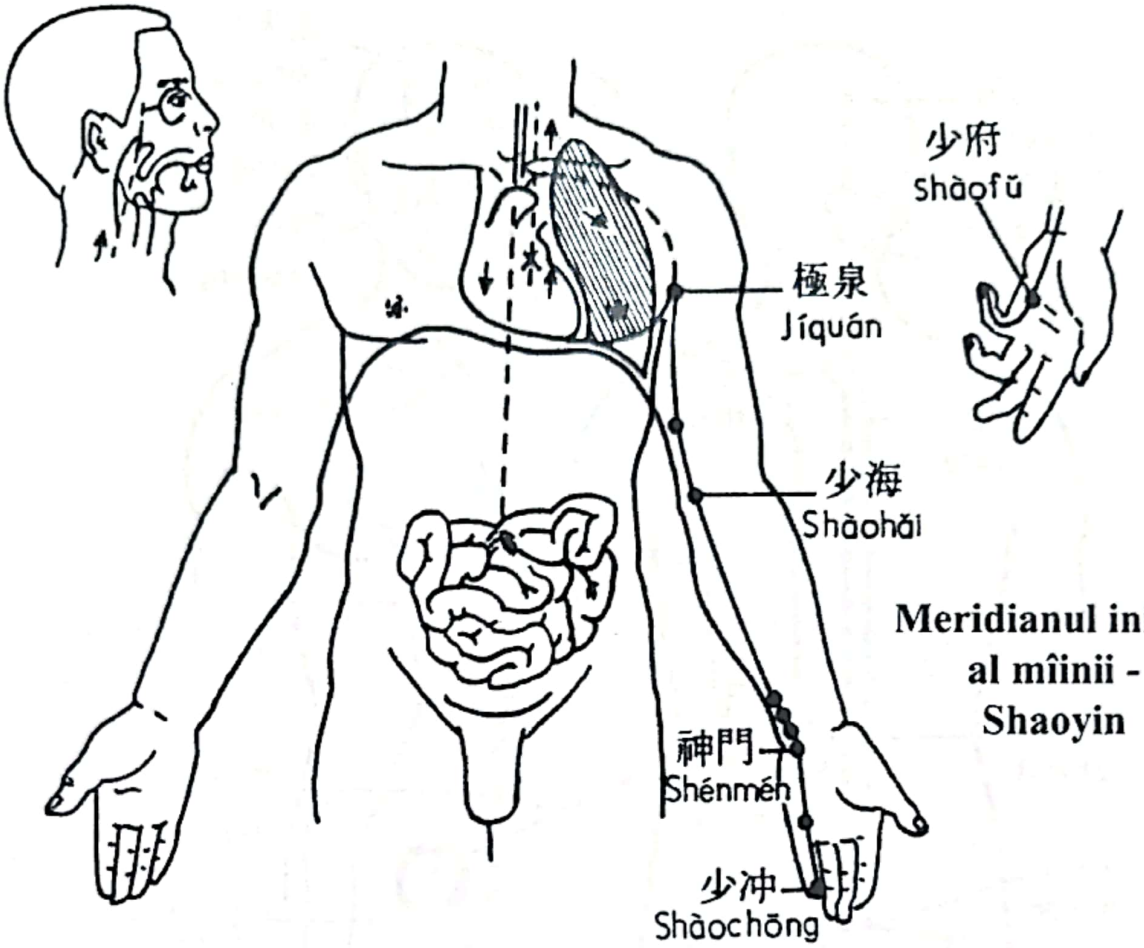
Meridianul stomacului al piciorului - Yangming

Scanned with OKEN Scanner

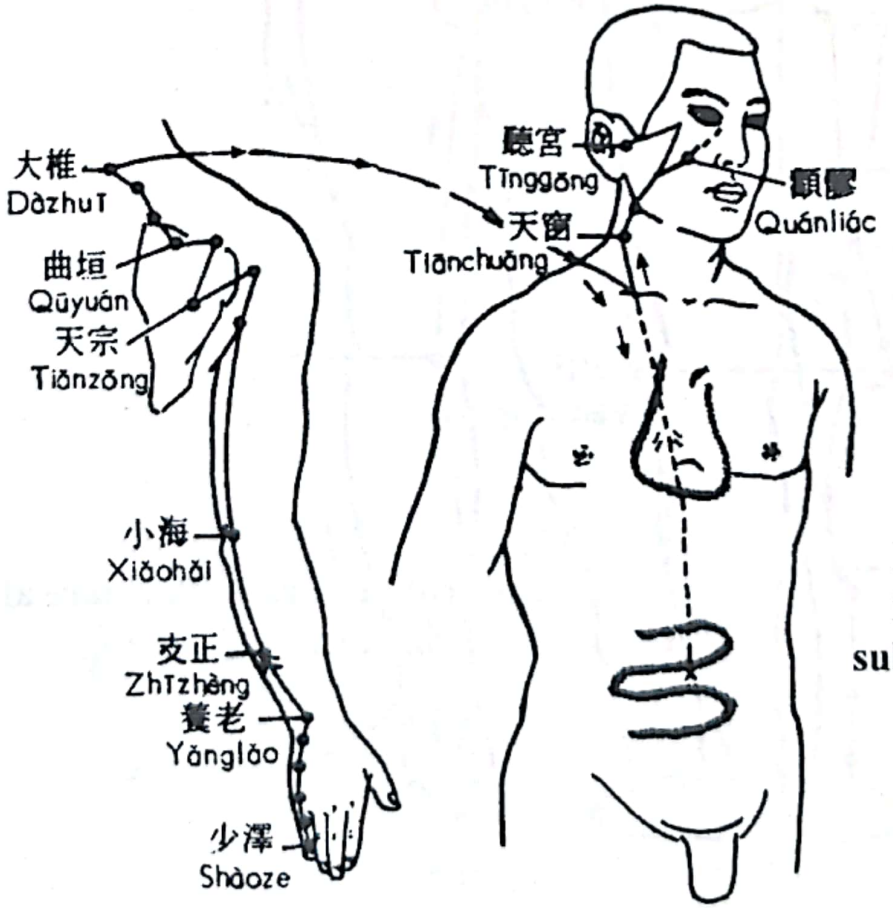


Meridianul splinei al piciorului - Taiyin

Scanned with OKEN Scanner

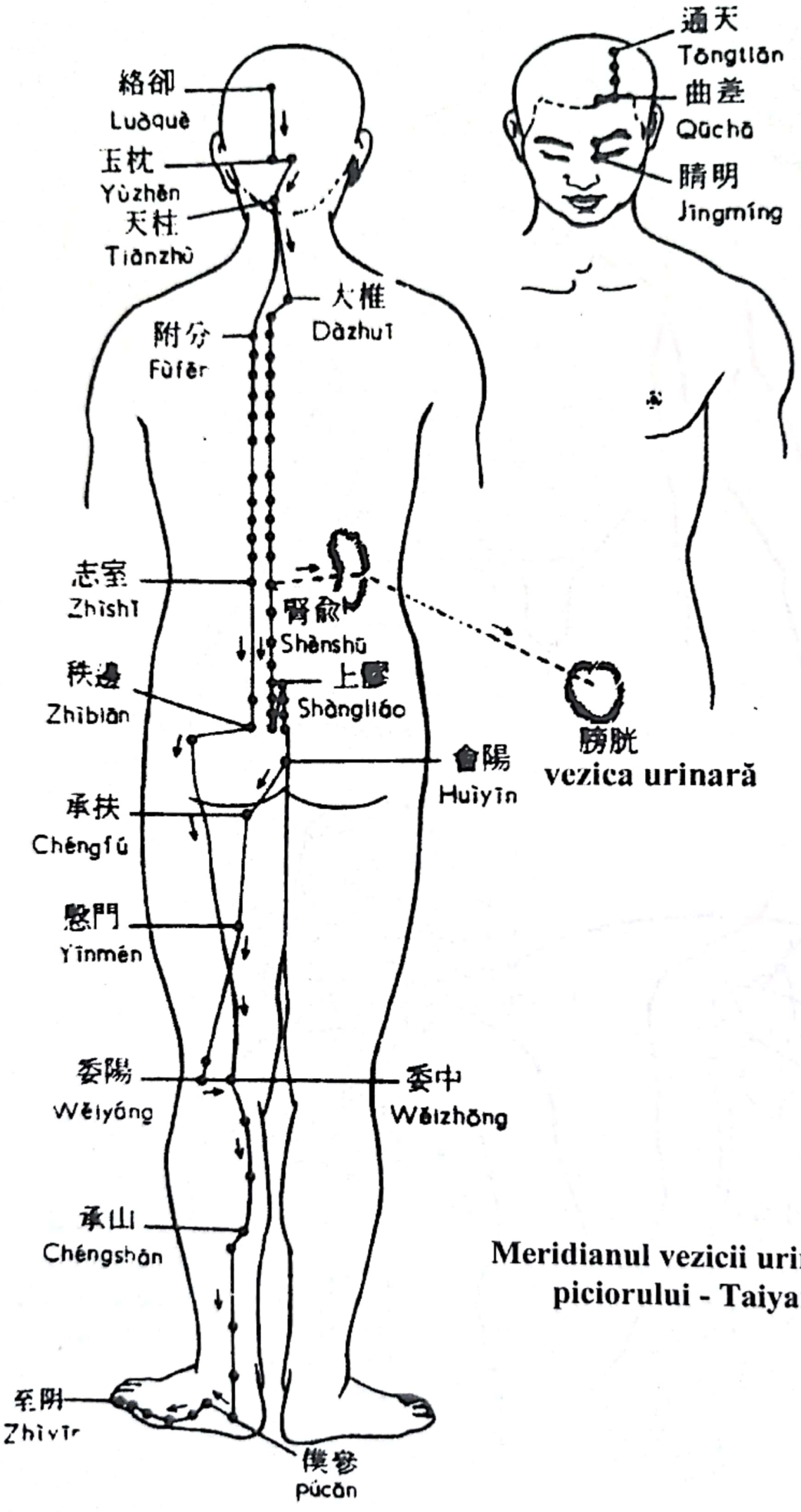


Meridianul inimii al mîinii - Shaoyin



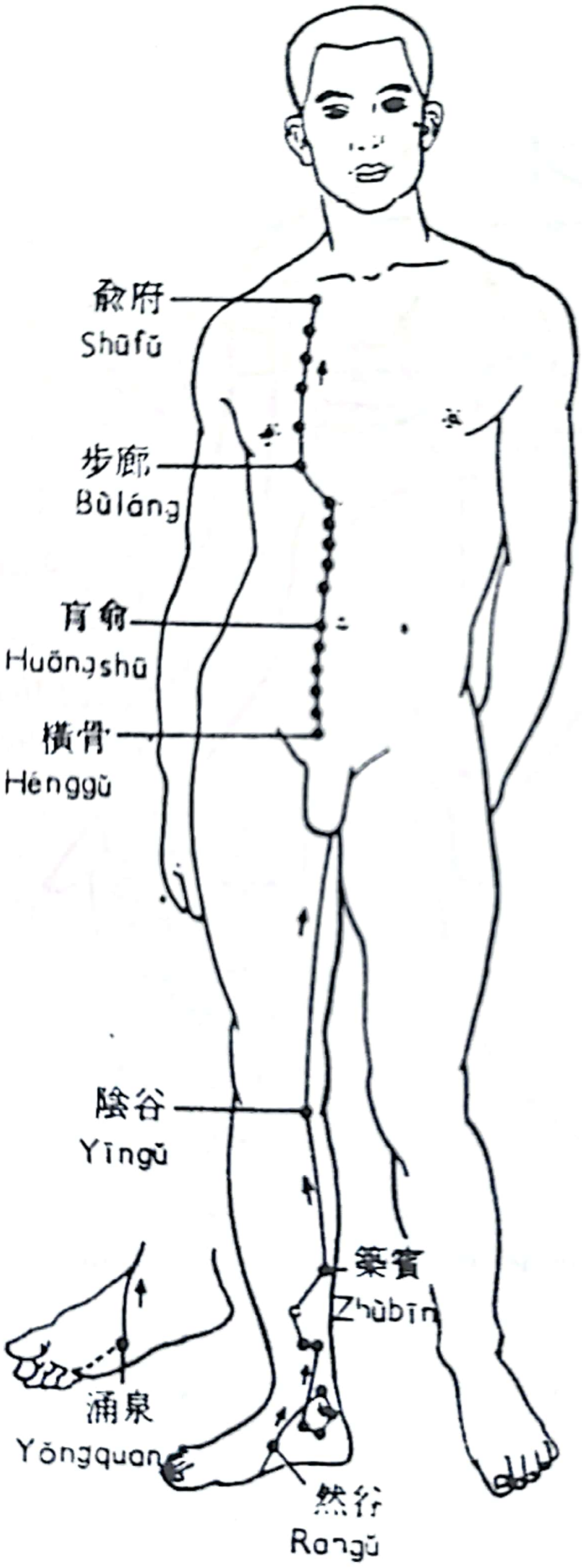
Meridianul intestinului subțire al mîinii - Taiyang

Scanned with OKEN Scanner



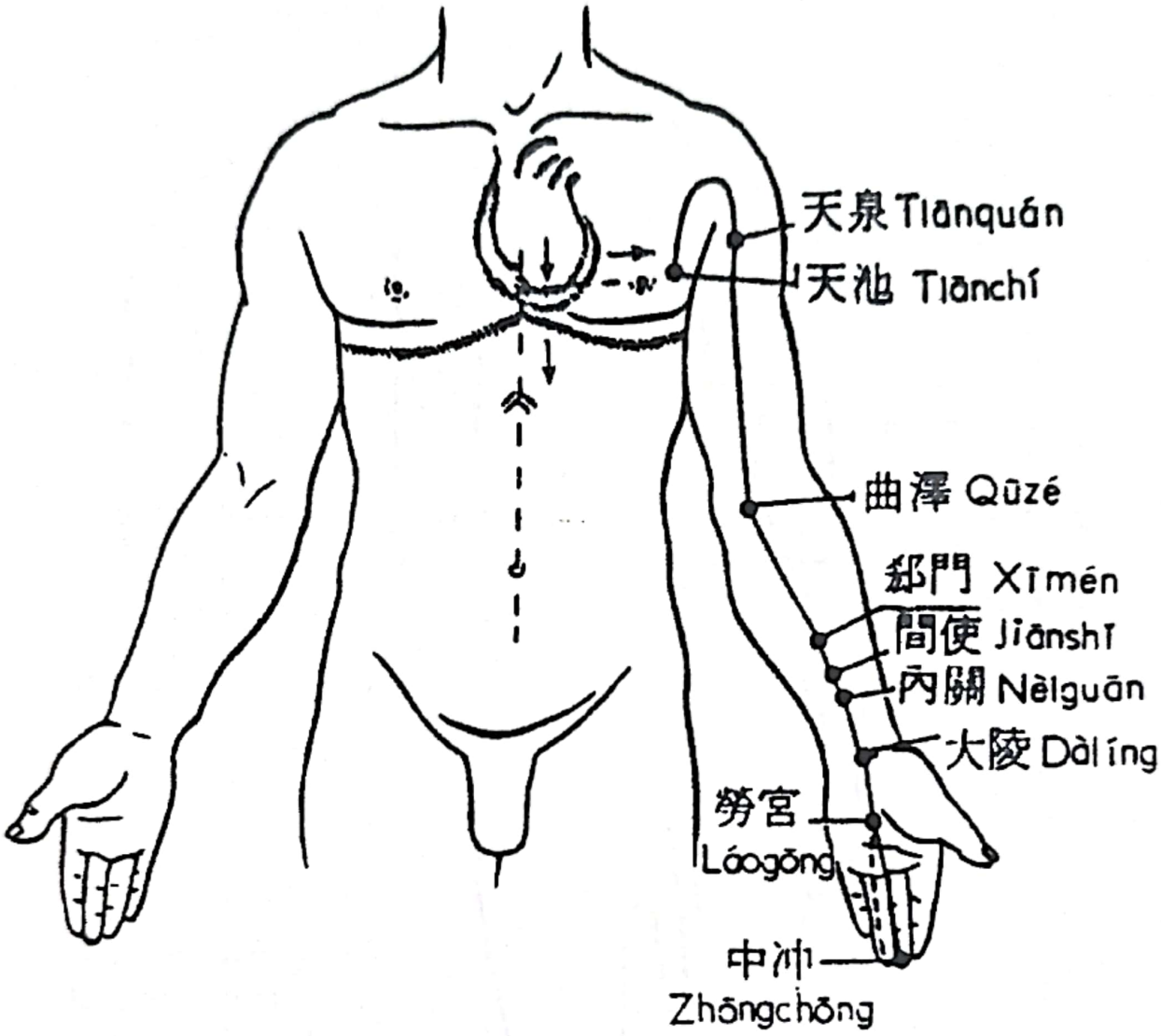
Meridianul vezicii urinare al piciorului - Taiyang

Scanned with OKEN Scanner



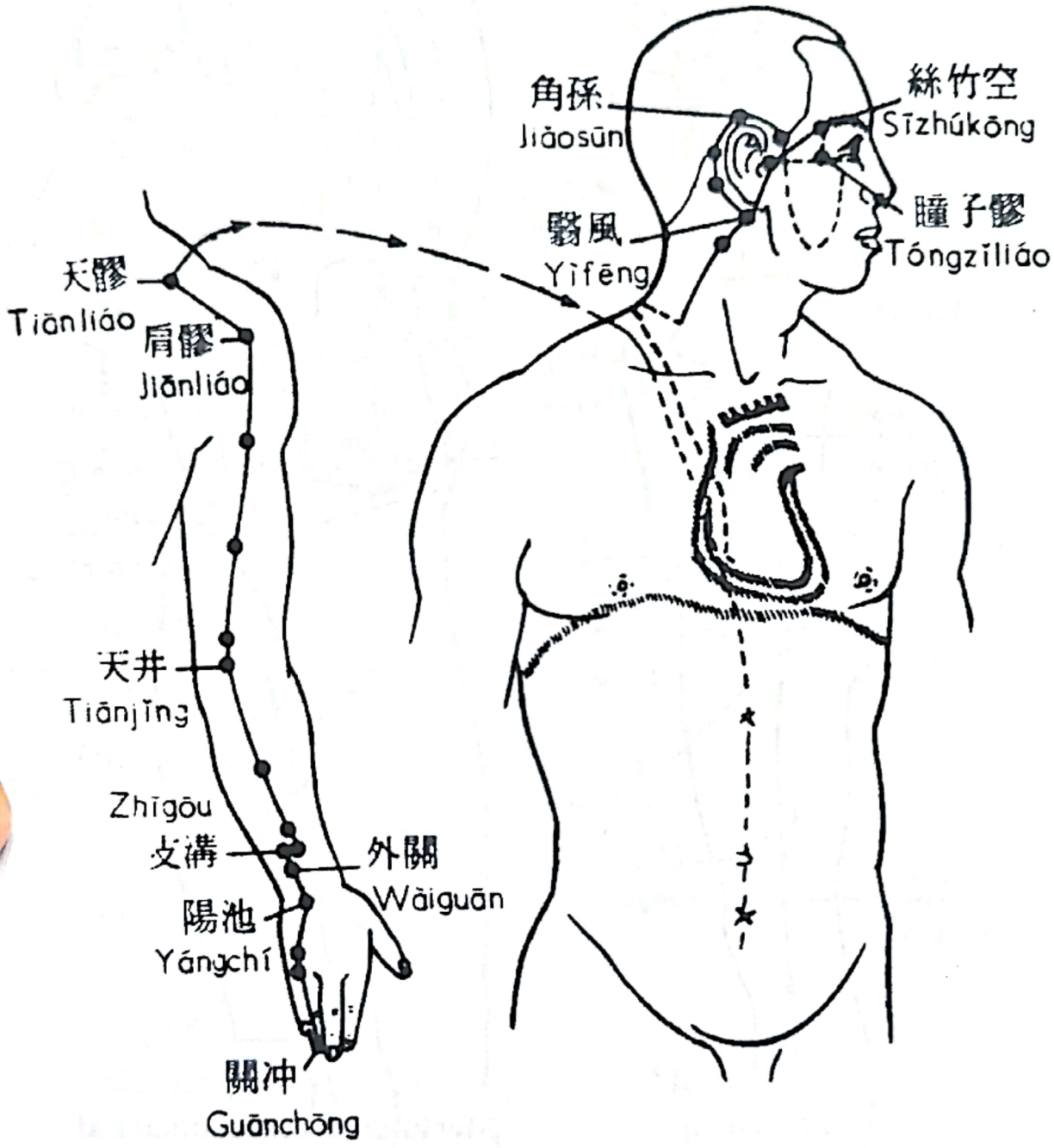
Meridianul rinichiului al piciorului - Shaoyin

Scanned with OKEN Scanner



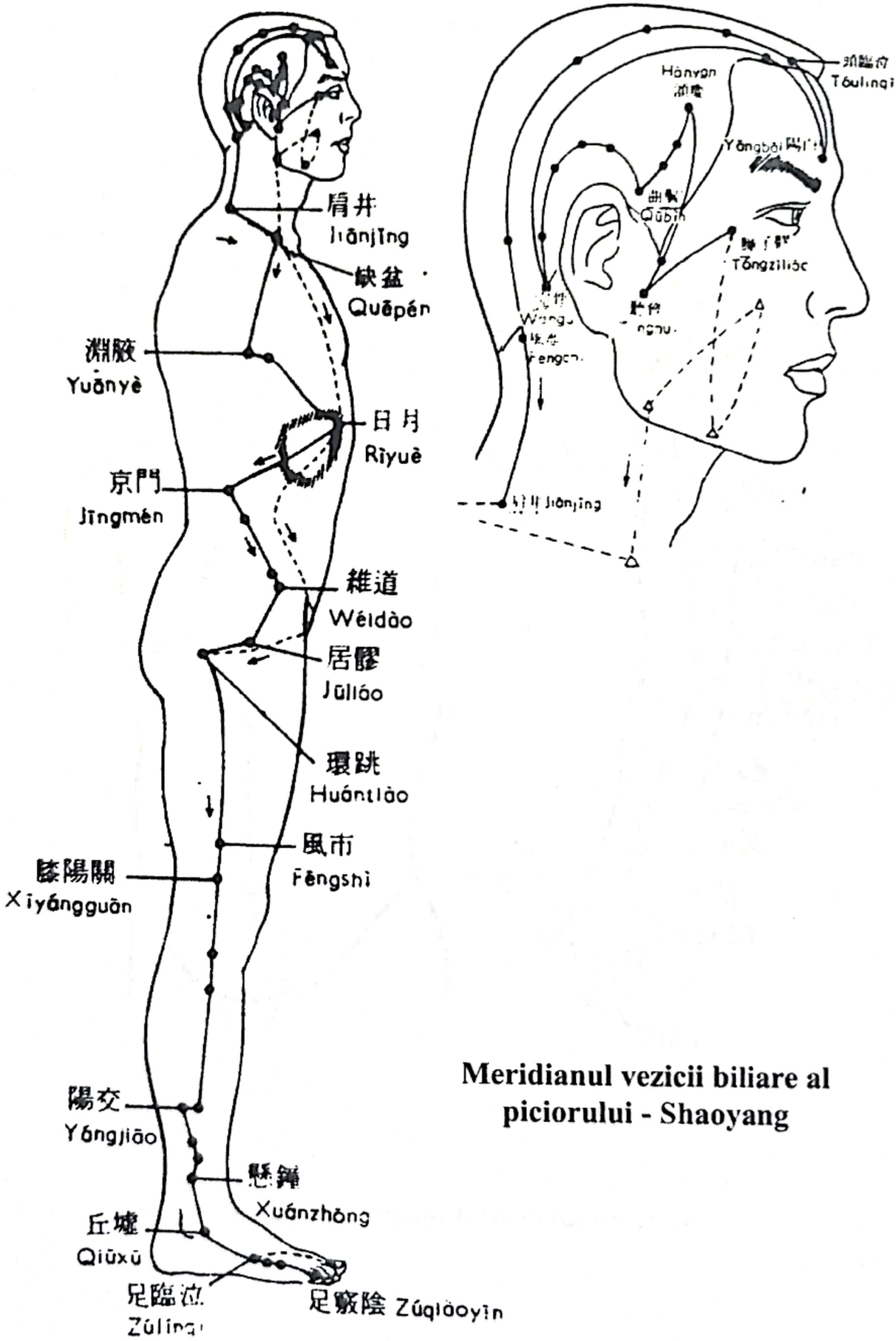
Meridianul pericardului al mîinii - Jueyin

Scanned with OKEN Scanner



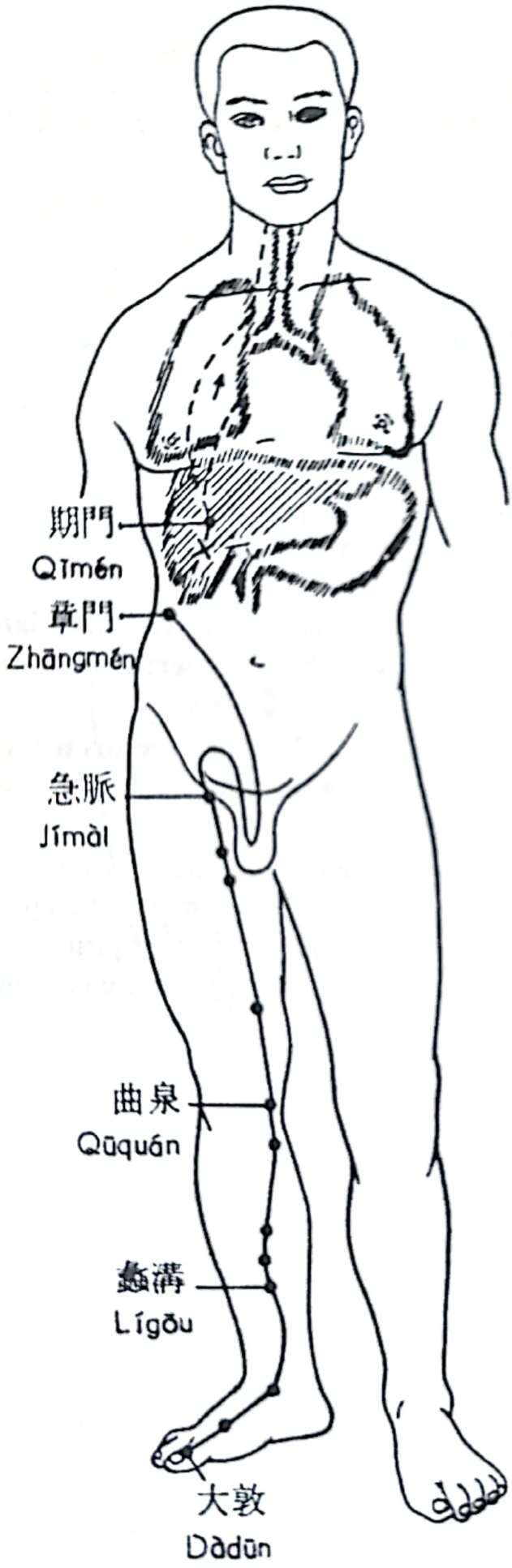
Meridianul celor 3 focare al mîinii - Shaoyang

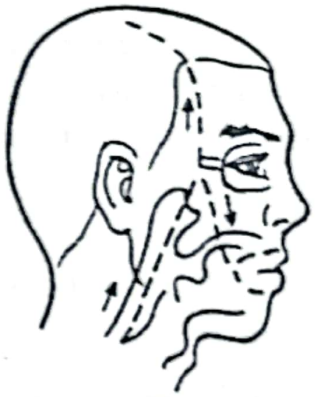
Scanned with OKEN Scanner



Meridianul vezicii biliare al piciorului - Shaoyang

Scanned with OKEN Scanner





Meridianul ficatului al piciorului - Jueyin

Scanned with OKEN Scanner

In afara celor 12 meridiane principale un rol important îl au cele 8 meridiane extraordinare, denumite și extrameridiane. Acestea nu comunică direct cu organele deținătoare de energie. Cele 8 extrameridiane sunt:

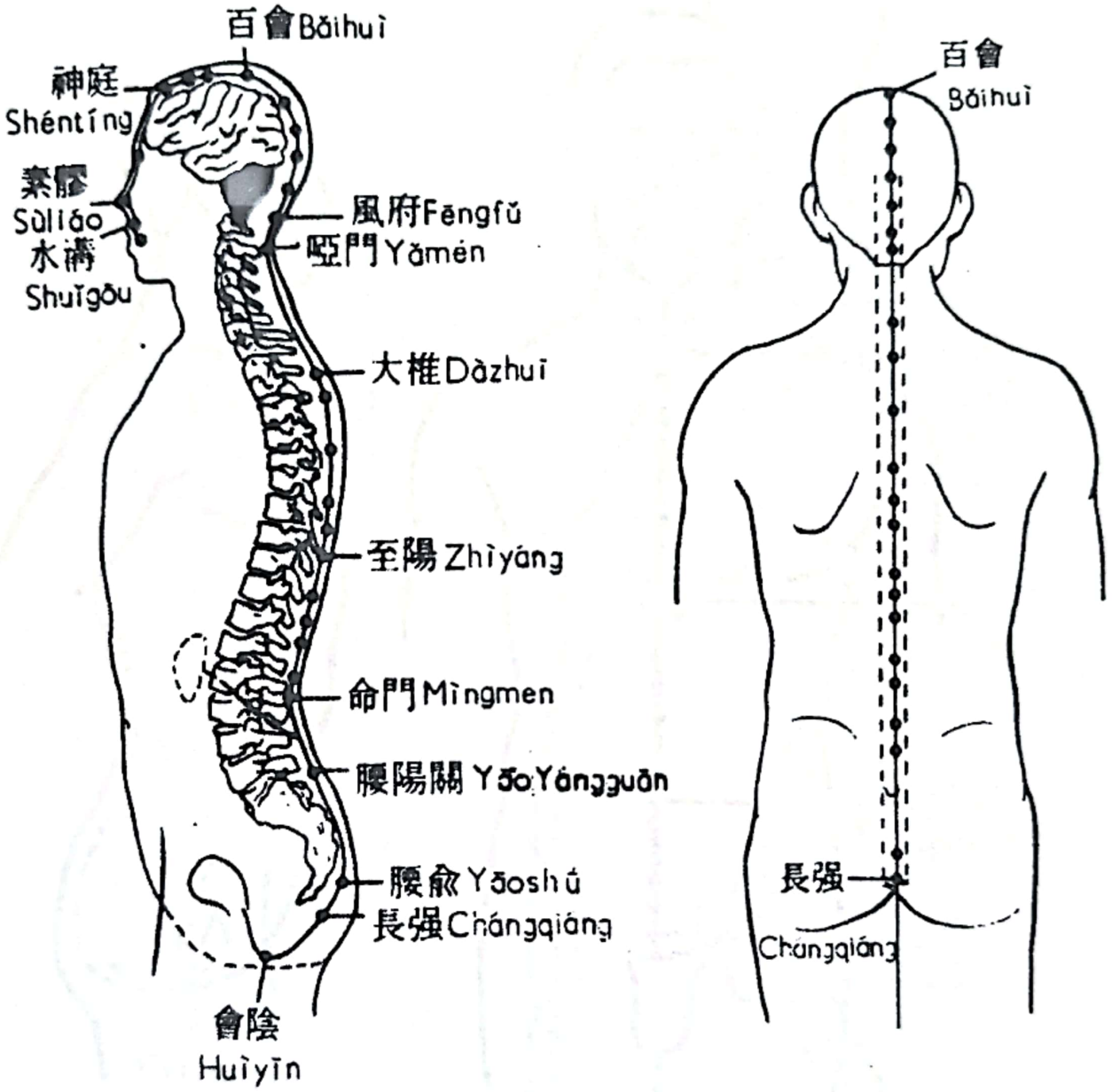
- Extrameridianul *Du* (Dumai)
- Extrameridianul *Ren* (Renmai)
- Extrameridianul *Chong* (Chongmai)
- Extrameridianul *Dai* (Daimai)
- Extrameridianul *Yinqiao* (Yinqiaomai)
- Extrameridianul *Yangqiao* (Yangqiaomai)
- Extrameridianul *Yinwei* (Yinweimai)
- Extrameridianul *Yangwei* (Yangweimai)

Atunci când energia care circulă prin cele 12 meridiane principale este în exces, ea va umple și cele 8 extrameridiane, fiind stocată aici.

In momentul în care energia din cele 12 meridiane principale este insuficientă, energia stocată în cele 8 extrameridiane se va întoarce în meridianele principale.

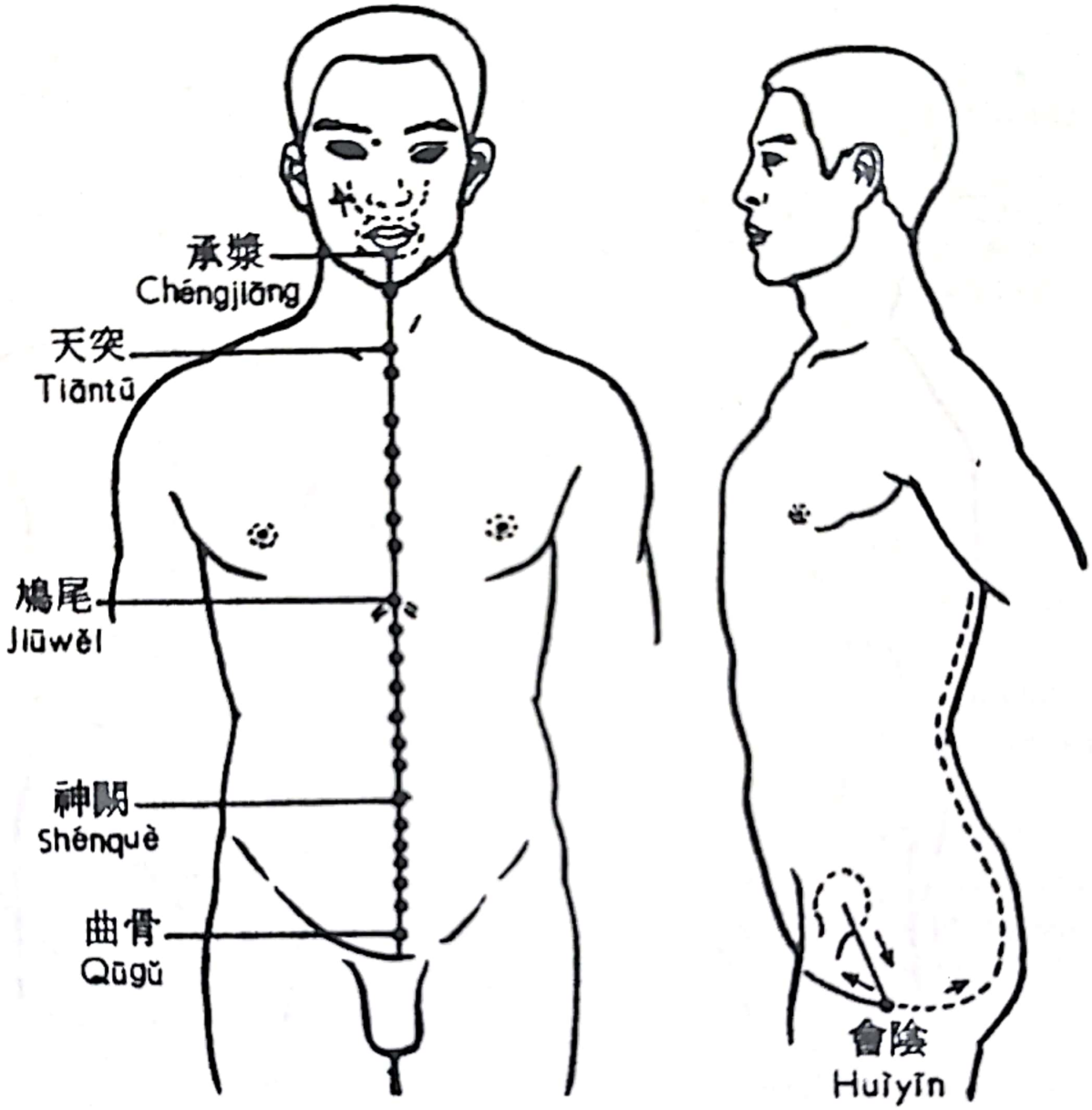
Cele 12 meridiane principale sunt asemenea rîurilor, iar cele 8 extrameridiane asemenea lacurilor. De aici reiese și principala funcție a extrameridianelor: aceea de a regla funcționarea meridianelor principale. Energia stocată în extrameridiane poate să încălzească organele corpului și să răcorească suprafața externă.

Scanned with OKEN Scanner



Extrameridianul *Du* (Dumai)

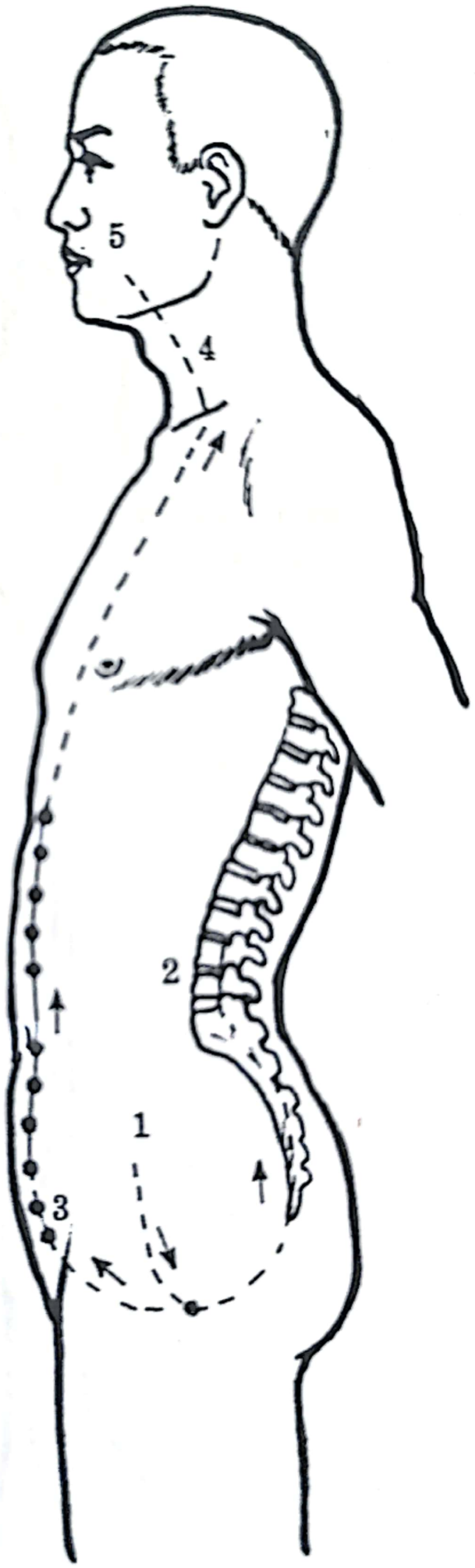
Scanned with OKEN Scanner



Extrameridianul *Ren* (Renmai)

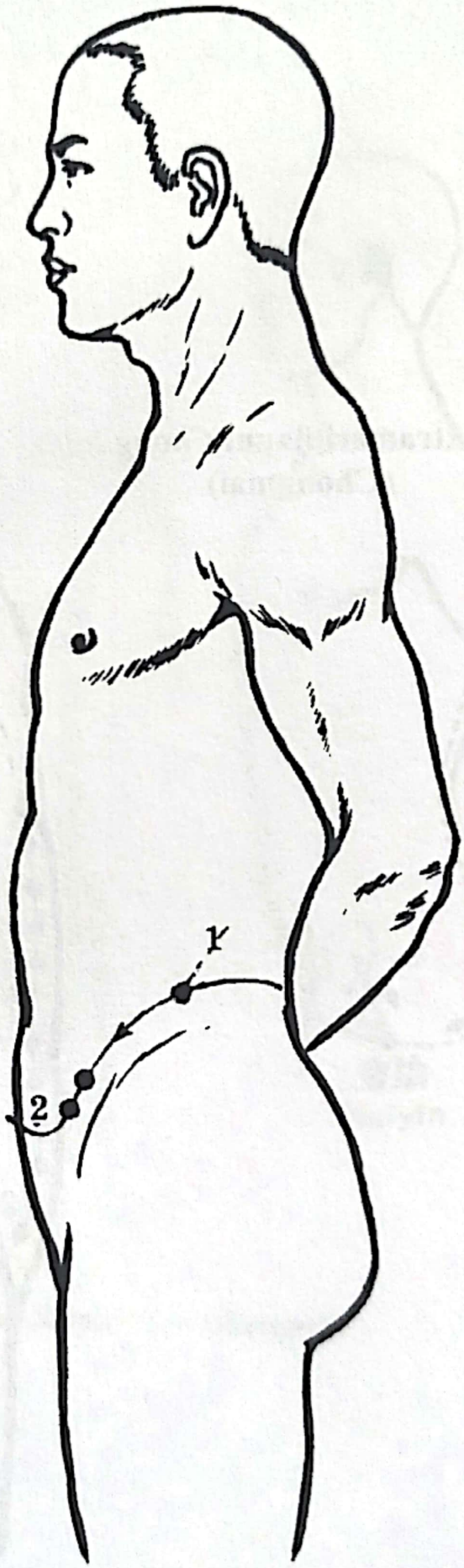
Scanned with OKEN Scanner

Extrameridianul *Chong*
(Chongmai)

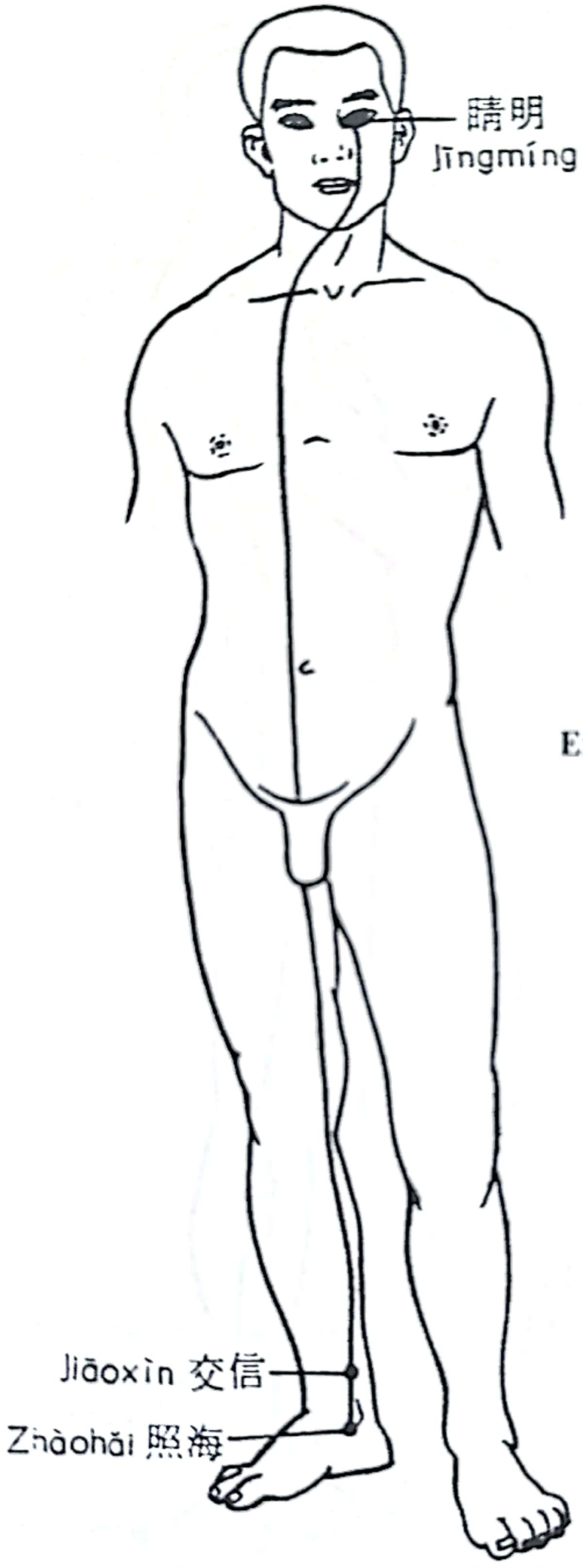


Scanned with OKEN Scanner

Extrameridianul *Dai*
(Daimai)

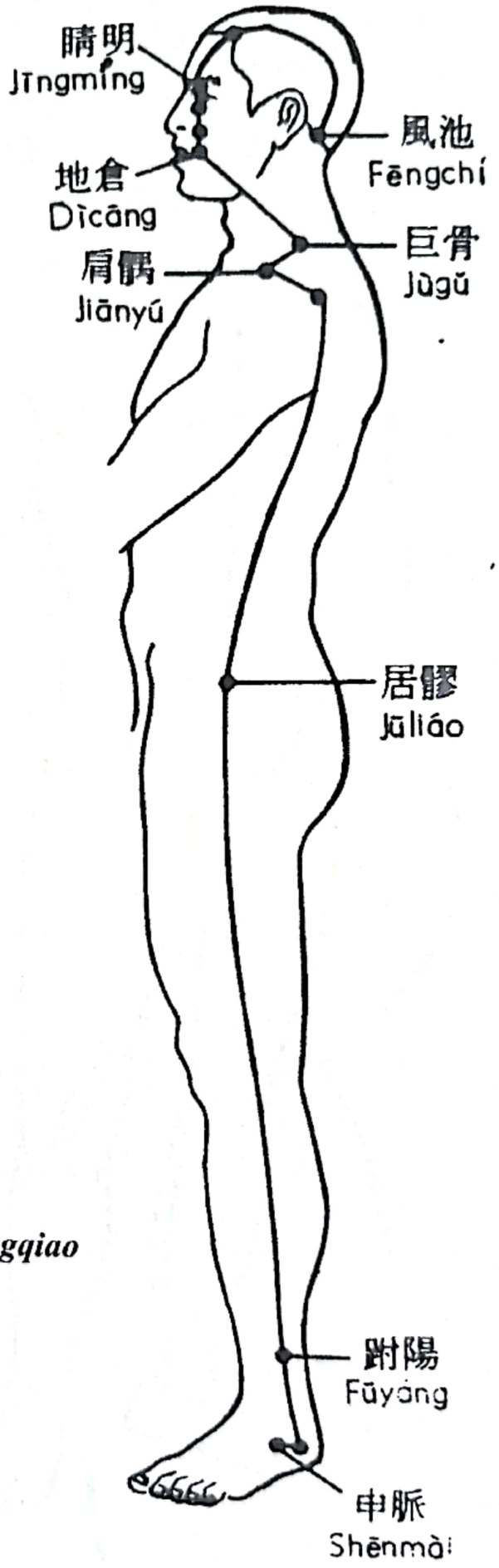


Scanned with OKEN Scanner



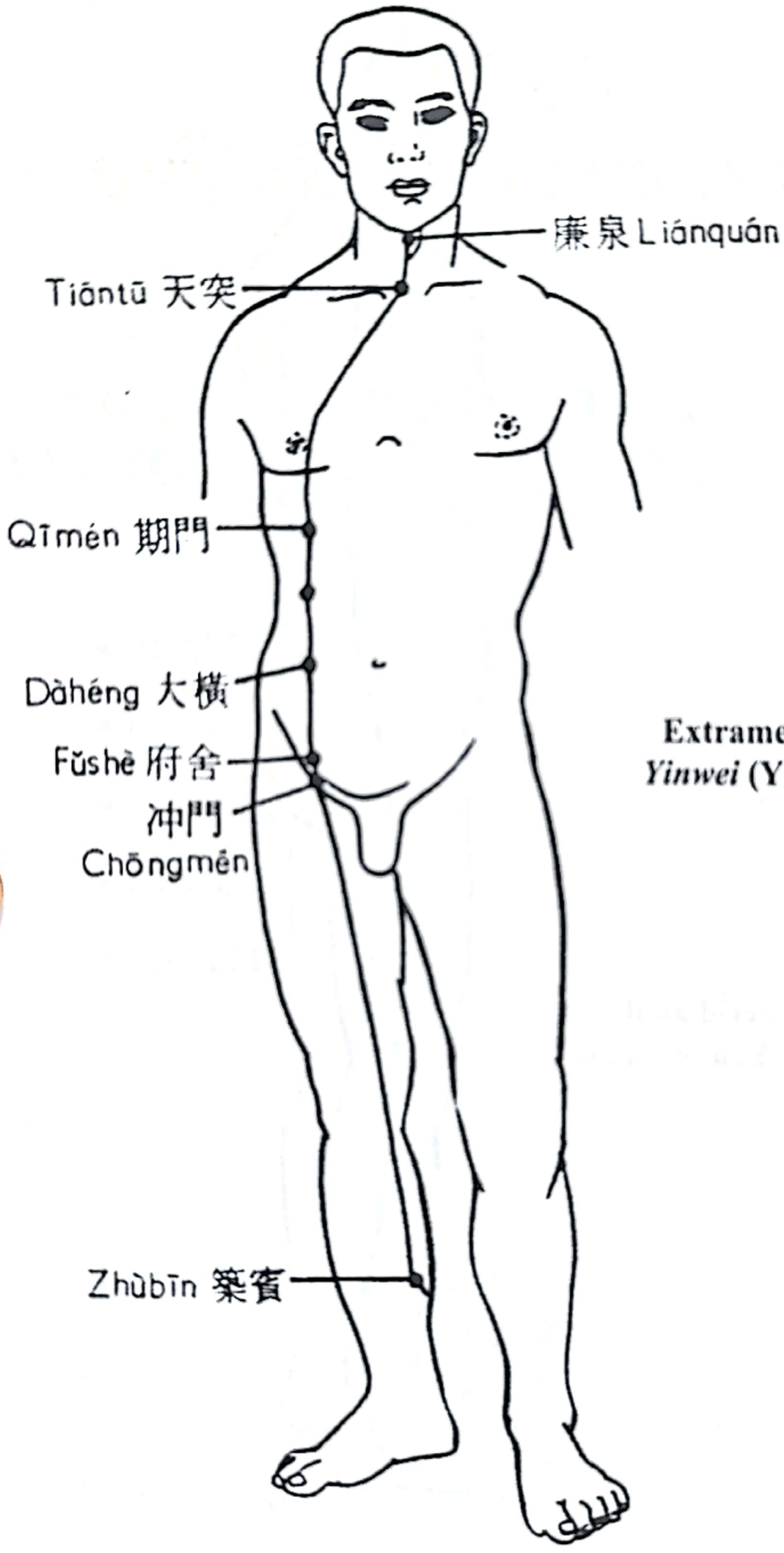
Extrameridianul *Yinqiao*
(Yinqiaomai)

Scanned with OKEN Scanner



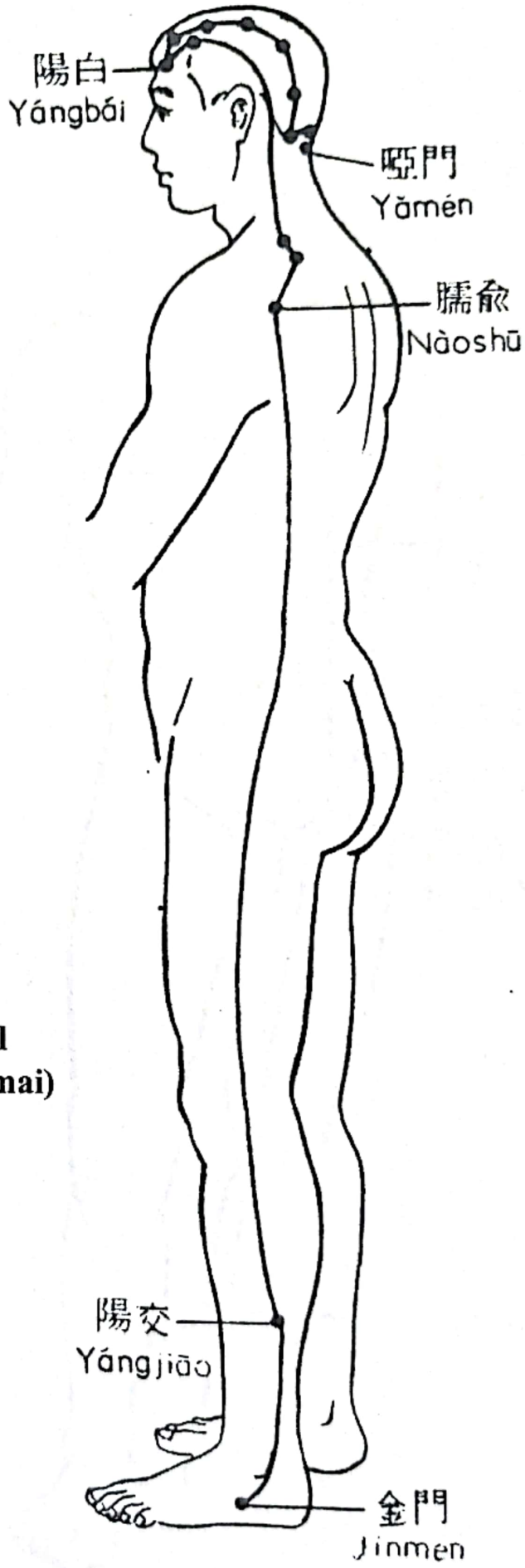
Extrameridianul *Yangqiao*
(Yangqiaomai)

Scanned with OKEN Scanner



Extrameridianul
***Yinwei* (Yinweimai)**

Scanned with OKEN Scanner



Extrameridianul
***Yangwei* (Yangweimai)**

Scanned with OKEN Scanner

TEORIA ORGANELOR INTERNE

ORGANELE ZANG (DEȚINĂTOARE DE ENERGIE – YIN – PARENCHIMATOASE)

- PLĂMÂNII
- INIMA
- SPLINA
- RINICHII
- FICATUL

Scanned with OKEN Scanner

PLĂMÂNII

• **Funcțiile plămânilor**

1. Guvernează energia (Qi) și respirația
2. Controlează meridianele și vasele sanguine
3. Controlează dispersia (împrăștierea) și coborârea
4. Reglează pasajele apei (metabolismul apei)
5. Controlează pielea, glandele sudoripare și părul de pe corp ("Exteriorul")
6. Deschiderea la nivelul nasului
7. Găzduiesc "sufletul corporal" ("Po")
8. Guvernează vocea

1. Guvernarea energiei (Qi) și respirației

Aceasta este cea mai importantă dintre funcții.

a) Guvernarea respirației = Inhalarea "energiei pure" (aer) și expirarea "energiei murdare" într-un proces permanent de schimbare și reînnoire a energiei.

Important: Asigură buna funcționare a tuturor proceselor fiziologice ale corpului ce necesită energie (Qi). De aceea, plămânii guvernează energia (Qi).

b) Guvernează energia în procesul formării ei.

1) Energia din alimente extrasă de splină și direcționată către plămâni se combină cu aerul inhalat (cu ajutorul energiei primordiale – Yuanqi – de la nivelul rinichilor) pentru a forma "energia pectorală" (Zongqi). Energia pectorală reglează mișcările involuntare ale inimii și ale plămânilor, și la rândul ei energia acestora (inimă și plămâni) susține energia pectorală.

Scanned with OKEN Scanner

2) Impreună cu energia pectorală se formează simultan și "energia adevărată" (*Zhenqi*), care se divide în "energie nutritivă" (*Yingqi*) și "energie de apărare" (*Weiqi*). Plămânii împrăștie această energie în tot corpul.

Plămânii se deschid către "exterior", ei fiind numiți organe "sensibile". Plămânii sunt vulnerabili la atacul agenților patogeni externi.

2. Controlarea meridianelor și vaselor sanguine

Plămânii controlează atât meridianele cât și vasele sanguine. Controlarea vaselor sanguine este posibilă datorită guvernării energiei, care este necesară inimii pentru a ajuta circulația sanguină. Plămânii și inima sunt foarte strâns legate prin energia pectorală (*Zongqi*).

Plămânii controlează circulația energiei nu numai în vasele sanguine, dar și în meridiane. O slabă energie a plămânilor determină o incapacitate a energiei în a împinge sângele pentru a hrăni diferitele regiuni ale corpului. De aici rezultă extremități reci, în special palmele.

3. Controlarea dispersiei și a coborârii

Funcția de împrăștiere (dispersie)

Plămânii împrăștie energie de apărare și fluide ale corpului în tot corpul, la nivelul regiunii situate între piele și mușchi (plămânii se deschid către suprafața corpului - piele).

Aceasta asigură o egală distribuire a energiei de apărare sub piele, pentru a încălzi pielea și mușchii, protejând corpul de agenții patogeni externi (simptomele răcelii = afectarea funcției de dispersie: frigul și vântul exterior blochează suprafața – porii pielii – și circulația energiei, de aici rezultând o incapacitate a împrăștierii energiei).

Plămânii împrăștie fluidele corpului (Jingye) către piele sub forma de "ceață", pentru a umezi pielea și a regla închiderea și deschiderea porilor și transpirația. La omul sănătos, aceasta determină o funcție normală a porilor și o cantitate normală de transpirație.

Scanned with OKEN Scanner

Funcția de coborâre

Plămânii sunt organul cel mai de sus (din trunchi) (fiind denumit și "acoperișul organelor deținătoare de energie – organe Yin). De aceea, energia lor coboară pentru a comunica cu rinichii, ce susțin energia (asemenea "podelei").

Plămânii direcționează de asemenea fluidele corpului în jos, către rinichi și vezica urinară. Afectarea funcției de coborâre conduce la acumularea (stagnarea) energiei la nivelul pieptului. Acest lucru se manifestă prin tuse, astm, senzația de sufocare, prin acumulare de fluide – edem al porțiunii superioare a corpului).

4. Reglarea pasajelor apei

a) Plămânii primesc lichide rafinate de la splină, le transformă într-o "ceață" fină și le pulverizează către zona de sub piele, de la nivelul "exterior" (aceasta reprezintă o porțiune a funcției de împrăștiere – dispersie). Fluidele trebuie împrăștiate în mod egal, iar deschiderea porilor trebuie reglată, în caz contrar apare edemul, datorat acumulării fluidelor.

b) Plămânii reprezintă "extremitatea superioară a originii apei" (este vorba de porțiunile implicate în metabolismul apei). Ei direcționează fluidele în jos, către rinichi și vezica urinară. Rinichii primesc fluidele și le vaporizează și le trimit înapoi, în sus, către plămâni.

5. Controlarea pielii și a părului

Plămânii hrănesc părul și pielea prin împrăștierea fluidelor către piele. Afectarea funcției pulmonare determină o piele prost hrănită și afectarea părului de la nivelul corpului. Plămânii influențează energia de apărare ce circulă prin piele.

6. Deschiderea la nivelul nasului

"Deschiderea" se referă la o strânsă legătură structurală, fiziologică și patologică a relațiilor dintre unul dintre organele deținătoare de energie și organele de simț.

Scanned with OKEN Scanner

Nasul reprezintă deschiderea plămânilor. El este calea pentru aerul respirat. Sistemul respirator și cel olfactiv depind de energia plămânilor .

Dacă energia plămânilor este suficientă, respirația va fi liberă și mirosul normal. Disfuncția plămânilor va conduce la obstrucția nazală și la afectarea mirosului.

7. Găzduirea sufletului corporal (Po)

Sufletul corporal este cel atașat de corp, fiind strâns legat de respirație. Acesta este afectat de durerea sufletească și de melancolie. Aceste două sentimente, duse la exces, afectează mișcările lui și respirația.

8. Guvernarea vocii

Puterea, tonul și claritatea vocii depind de energia plămânilor. La omul sănătos, vocea seamănă cu un clopot, iar la cei cu energia plămânilor scăzută vocea va fi stinsă.

Scanned with OKEN Scanner

INIMA

• FUNCȚIILE INIMII

1. Guvernează sângele
2. Controlează vasele sanguine
3. Se manifestă la nivelul feței
4. Găzduiește spiritul (Shen) "conștient" (mintea)
5. Se deschide la nivelul limbii
6. Controlează transpirația

1. Guvernarea sângelui

a) Transformarea energiei alimentelor în sânge se petrece la nivelul inimii

b) Este răspunzătoare pentru curgerea lină a sângelui

Inima trebuie să fie sănătoasă pentru ca sângele să ajungă în mod corespunzător la toate celulele corpului. Atunci când energia inimii (Yang) sau sângele acesteia (Yin) sunt afectate, va fi afectată și circulația sângelui (palmele vor fi reci).

2. Controlarea vaselor sanguine

Vasele sanguine (nu sunt aceleași ca în accepțiunea medicinei clasice) depind de energia (Yang) și de sângele (Yin) inimii.

Dacă inima este puternică și sângele îndestulător, pulsul va fi regulat și plin.

Dacă energia sau sângele inimii sunt insuficiente, pulsul poate fi neregulat/slab.

Scanned with OKEN Scanner

3. Se manifestă la nivelul feței

Dacă sângele inimii este abundent, fața va fi strălucitoare și trandafirie.

Deficiența sângelui inimii duce la paloarea feții plus alte semne (palpitații, etc.).

Deficiența energiei inimii va da o aparență de față albă strălucitoare.

Stagnarea sângelui inimii conduce la o față purpurie – albăstruie.

4. Găzduirea "spiritului conștient" (Shen)

Activitățile mentale își au originea în funcționarea inimii. Spiritul, conștiența, gândirea, memoria și somnul sunt legate de funcția inimii de găzduire a "spiritului conștient", a minții.

Spiritul este hrănit de Yin-ul inimii, de către sângele acesteia. Dar și o insuficiență a energiei inimii, a sângelui sau o căldură excesivă la nivelul inimii pot afecta spiritul. Toate acestea pot conduce la o scădere a memoriei, afectarea gândirii, insomnie, agitație, stări de delir.

5. Se deschide la nivelul limbii

Limba este conectată la meridianul inimii și prin această legătură, inima guvernează simțul gustului și vorbirea. Atunci când fucnționarea inimii va fi bună, limba va fi trandafirie, umedă și strălucitoare, simțul gustului va fi normal iar mișcările limbii libere de orice tensiune.

Deficiența sângelui inimii (Yin) va conduce la o paloare a limbii.

Focul excesiv al inimii ce ajunge la nivelul limbii va genera o limbă foarte roșie și ulcerații ale acesteia.

Stagnarea sângelui inimii va duce la o culoare închisă a limbii sau la puncte purpurii pe limbă.

6. Controlarea transpirației

Atunci când cineva are mentalul încordat, pe lângă palpitații și accelerarea pulsului apare și o transpirație excesivă. De multe ori, înainte

Scanned with OKEN Scanner

de moarte corpul este scăldat în sudoare, ceea ce reprezintă epuizarea energiei inimii.

PERICARDUL

• Funcțiile pericardului

Pericardul are legătură cu inima, fiind cunoscut și drept "protectorul inimii". El este o membrană ce înconjoară inima.

Pericardul protejează inima de atacul factorilor patogeni externi. Pericardul poate fi atacat de către căldura patogenă, dar inima nu.

Meridianul pericardului este conectat cu "cele trei focare". Atunci când energia patogenă atacă inima, pericardul este primul care este agresat. Invazia pericardului de către energia patogenă va afecta adesea funcționarea normală a inimii.

Din aceste motive, pericardul nu este considerat ca un organ separat, ci ca unul atașat inimii.

Meridianul pericardului influențează în mod particular regiunea din centrul toracelui.

Pericardul influențează relațiile cu semenii noștrii: deseori sunt folosite puncte de pe meridianul pericardului pentru a trata probleme emoționale.

Scanned with OKEN Scanner

SPLINA

• FUNCȚIILE SPLINEI

1. Guvernează transformarea și transportul
2. Controlează sângele
3. Controlează musculatura și cele patru membre
4. Se deschide la nivelul gurii și se manifestă la nivelul buzelor
5. Controlează ridicarea energiei (Qi)
6. Găzduiește intenția, gândul (Yi)

1. Guvernează transformarea și transportul

a) Transformarea și transportarea energiei nutritive

Funcțiile de transport și transformare se referă la digestia, absorbția și transmiterea substanțelor nutritive. Deoarece apa și alimentele sunt sursa principală a elementelor nutritive dobândite după naștere, cât și principala bază materială pentru producerea energiei și a sângelui, splina este considerată a fi principalul organ deținător de energie implicat în producerea energiei și a sângelui.

Stomacul preia și pregătește hrana și lichidele ingerate pentru ca splina să poată separa și extrage energia nutritivă din acestea și să rafineze esența.

Energia nutritivă merge spre "focarul superior", către plămâni, unde se combină cu aerul (energia proaspătă) pentru a forma energia pectorală (*Zongqi*), ce merge spre inimă pentru a forma sângele. Aromele vor fi distribuite spre diversele organe interne, dulcele către splină, săratul către rinichi, amarul spre inimă, acrul către ficat iar picantul spre plămâni.

Scanned with OKEN Scanner

b) Transformarea și transportarea fluidelor

Splina separă de asemenea din fluidele ingerate fluidele folosibile de cele nefolosibile. Partea "curată" urcă spre plămâni, pentru a fi distribuită spre piele. Partea "murdară" va coborî spre intestine pentru a fi supusă în continuare procesului de separație.

Funcțiile splinei de transportare și transformare a umezelii se referă la rolul splinei în metabolismul apei. Splina transportă excesul de fluide din meridiane, țesuturi și organe și ajută la descărcarea lui în afara corpului. Splina asigură umezirea corespunzătoare a țesuturilor, cât și evitarea retenției de umezeală la nivelul acestora.

Pentru omul sănătos, funcțiile de transformare și de transport a energiei asigură buna digestie, pofta de mâncare, absorbția normală, mișcări peristaltice regulate.

Atunci când aceste funcții (de transformare și de transport) sunt afectate va scădea pofta de mâncare, digestia va fi mai slabă, vor apărea edeme, distensie abdominală, diaree. Afectarea acestor funcții poate duce la acumularea fluidelor, astfel încât vor fi formate flegma și umezelea.

Funcțiile splinei de transport și transformare depind de energia splinei, care este caracterizată prin ascensionare.

Dacă energia splinei nu poate urca, uneori ea chiar coborând, atunci vor apărea amețeli, vedere neclară, prolapsul rectului după o diaree prelungită, sau prolapsul altor organe interne. Tratamentul constă în întărirea energiei splinei și în reglarea funcției sale de ascensionare.

Energia splinei este afectată de lichidele reci, de înghețată, ș.a.m.d.

2. Controlarea sângelui

a) Menținerea sângelui în interiorul vaselor

Dacă energia splinei este puternică, atunci sângele se menține în interiorul vaselor și poate circula normal. O slăbire a energiei splinei (partea Yang) poate provoca ieșirea sângelui în exteriorul vaselor, apărând hemoragii, în special în partea inferioară a corpului (apar metroragii).

Scanned with OKEN Scanner

b) Rol important în formarea sângelui

Energia nutritivă extrasă de splină din alimente și apă este trimisă plămânilor și inimii, pentru a forma sângele, proces la care participă și energia primordială (*Yuanqi*) – situată la nivelul rinichilor . Pentru a tonifia sângele este necesară și tonifierea splinei.

3. Dominarea musculaturii și a celor patru membre

Splina transportă și transformă esența hranei și a apei pentru a hrăni toate țesuturile corpului. In mod particular, energia nutritivă va fi direcționată spre musculatură și spre cele patru membre, astfel încât scăderea energiei splinei va conduce la o musculatură slabă și la lipsa de vigoare a membrelor.

4. Deschiderea la nivelul gurii și manifestarea la nivelul buzelor

Funcțiile splinei sunt strâns legate de preluarea alimentelor și de simțul gustului. O bună funcționare a splinei va permite un apetit crescut și o percepție normală a gusturilor.

5. Controlarea ridicării energiei

a) Splina induce efectul ascensionării energiei pe linia mediană a corpului, ceea ce permite menținerea organelor interne în poziția corectă. Când această funcție a splinei este afectată, energia se va "cufunda", putând apărea prolapsul stomacului, al uterului, al rinichilor, al vezicii urinare sau hemoroizi.

b) Splina ridică energia "curată" (pură), (ce rezultă din preluarea elementelor nutritive) către plămâni și inimă.

6. Splina găzduiește gândurile

Splina este reședința gândurilor (Yi). Ea influențează capacitatea noastră de gândire, de studiu, de concentrare, de memorare, ș.a.m.d.

Gândurile excesive sunt cele care vor afecta splina, producând slăbirea energiei sale.

Scanned with OKEN Scanner

Observație: Multe dintre funcțiile atribuite de medicina clasică intestinului subțire sunt atribuite splinei de către medicina tradițională chineză. Splina controlează transportul și transformarea alimentelor și a fluidelor prin sistemul digestiv, inclusiv prin intestinul subțire și prin cel gros.

Scanned with OKEN Scanner

RINICHII

a) Energia ancestrală (*Yuanqi*), a "primelor zile", moștenită de la părinți, se află la nivelul rinichilor

b) Yin-ul rinichilor și Yang-ul rinichilor sunt baza pentru Yin-ul și Yang-ul întregului corp.

c) Yin-ul și Yang-ul rinichilor se sprijină reciproc. Yin-ul rinichilor este cel care furnizează baza materială pentru Yang-ul rinichilor. Yang-ul rinichilor este cel ce produce căldura (energia) necesară tuturor funcțiilor rinichilor.

In trecut, rinichii erau considerați "casa apei și a focului". Conform naturii lor, esența este Yin iar energia este Yang. De aceea, **esența rinichilor** este denumită **Yin-ul rinchilor**, iar **energia rinichilor - Yang-ul rinichilor**.

• FUNCȚIILE RINICHILOR

1. Stocarea esenței, guvernarea creșterii, a reproducerii și a dezvoltării
2. Rinichii produc măduvă, umplu creierul și coloana vertebrală, controlează oasele
3. Rinichii controlează metabolismul apei
4. Se deschid la nivelul urechilor
5. Se manifestă în părul de pe cap
6. Controlează cele două orificii inferioare
7. Primirea energiei (Qi)
8. Găzduiesc puterea voinței (Zhi)

Scanned with OKEN Scanner

1. Stocarea esenței, guvernarea creșterii, a reproducerii și a dezvoltării

Esența (Jing) este denumită ca fiind esența corporală. Ea este de două feluri:

a) Esența originară: este cea moștenită de la părinți.
b) Esența dobândită (după naștere): se reface prin alimentație.

a) Esența originară determină baza constituției și a vitalității noastre.

Ea este baza vieții sexuale și a formării spermei și a ovulelor.

Insuficiența esenței originare poate cauza infertilitate, impotență, probleme legate de creștere, reproducere, senilitate, ș.a.m.d.

Esența originară este susținută de către esența dobândită.

b) Esența dobândită este esența rafinată extrasă din alimente de către organele interne (în particular – splina și stomacul).

Esența rinichilor furnizează baza materială atât pentru Yin-ul rinichilor, cât și pentru Yang-ul rinichilor.

Funcțiile rinichilor de creștere, reproducere și dezvoltare depind în totalitate de **energia rinichilor** (Yang-ul rinichilor). Cu alte cuvinte, abilitatea de reproducere, creștere și dezvoltare depind de prosperitatea sau declinul energiei rinichilor.

In copilărie, energia rinichilor se dezvoltă treptat și se manifestă în schimbările de la nivelul pielii și al părului.

In adolescență energia rinichilor înflorește, ceea ce determină apariția menstruației la fete și a emisiei seminale la băieți. Acest lucru indică maturizarea funcțiilor sexuale.

La bătrânețe, energia rinichilor scade, abilitatea de reproducere și funcțiile sexuale dispar, corpul începe să se veștejească.

Energia rinichilor (Yang-ul rinichilor) derivă din esența rinichilor (Yin-ul rinichilor). Obținerea energiei rinichilor din esența rinichilor depinde de funcția de evaporare a rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

Yin-ul rinichilor este baza tuturor fluidelor din interiorul corpului, acestea umezind și hrănind organele interne și țesuturile.

Yang-ul rinichilor este baza energetică a întregului corp, energia încălzind și susținând funcțiile organelor interne și a țesuturilor.

Deficiența Yin-ului rinichilor (fluidelor) conduce la pierderea controlului asupra Yang-ului (energiei, funcțiilor), ce devine hiperactiv.

Simptomele tipice sunt: senzația de căldură în piept, în palme și în tălpi, ușoară febră după-amiaza, transpirație nocturnă, emisie seminală la bărbați și vise sexuale la femei.

Deficiența Yang-ului rinichilor (energiei) va duce la scăderea capacității de încălzire și a promovării funcțiilor corpului.

Aceasta va da **simptome**, precum: scăderea spiritului, răceală și dureri în regiunea lombară și la nivelul genunchilor, aversiunea către frig, membre reci, impotență la bărbați și frigiditate și infertilitate la femei.

2. Rinichii produc măduvă, umplu creierul și coloana vertebrală, controlează oasele

Rinichii stochează esență (Yin), care produce măduvă. Măduva se dezvoltă în cavitățile oaselor, întreținându-le creșterea și dezvoltarea.

Atunci când esența rinichilor (Yin-ul rinichilor) este suficientă, măduva oaselor va fi bogată iar oasele vor fi bine hrănite și puternice.

In situația unei insuficiențe a esenței rinichilor, oasele nu vor fi bine hrănite și vor apărea simptome, precum: slăbiciune și durere în zona lombară și la nivelul genunchilor, slăbiciunea și chiar atrofia picioarelor.

Deoarece rinichii controlează oasele, starea esenței rinichilor va influența și dinții. O puternică esență a rinichilor va conduce la dinți sănătoși, în timp ce slăbirea esenței rinichilor va cauza pierderea dinților.

Măduva are două părți: măduva coloanei și cea a oaselor. Măduva coloanei este conectată la creier, despre care medicina tradițională chineză afirmă că este "un ocean de măduvă, produs de rinichi".

3. Rinichii controlează metabolismul apei

Conform teoriei celor cinci elemente, rinichii corespund "apei".

Scanned with OKEN Scanner

Controlarea metabolismului apei constă în rolul foarte important jucat de rinichi în reglarea și distribuirea fluidelor corpului. Această funcție depinde de energia rinichilor (Yang-ul rinichilor).

Atunci când activitățile energetice ale rinichilor sunt normale, funcțiile de "închidere" și de "deschidere" a celulelor rinichilor vor fi normale.

Apa este recepționată inițial de către stomac, apoi ea este trimisă de către splină spre plămâni. Aceștia o vor împrăștia și o vor coborî. O parte din fluide va ajunge la rinichi, unde va fi împărțită (cu ajutorul funcției energetice a rinichilor) în două părți: una care este limpede ("curată") și alta turbionară ("murdară"). Partea limpede a fluidelor va fi trimisă către plămâni, ce o vor ajuta să circule prin toate organele corpului și prin țesuturile acestuia. Partea turbionară va fi trimisă din rinichi spre vezica urinară, de unde va fi eliminată drept urină.

Rinichii controlează acest proces complex al metabolismului apei. In situația în care funcția de închidere și deschidere a celulelor rinichilor scade, metabolismul apei va fi afectat, vor apărea edeme și probleme de urinare.

4. Rinichii se deschid la nivelul urechilor

Funcția auzului a urechilor depinde de esența și de energia rinichilor. Atunci când esența și energia rinichilor vor fi înfloritoare, auzul va fi foarte bun. Dacă esența sau energia rinichilor vor fi insuficiente, ele nu vor mai putea ascensiona pentru a hrăni zona urechilor, iar auzul va scădea, putând apărea zgomote în urechi sau chiar surzenie.

5. Se manifestă în părul de pe cap

Esența și sângele se promovează reciproc. O cantitate suficientă de esență va conduce și la o cantitate suficientă de sânge. Hrănirea părului depinde de aportul de sânge, dar vitalitatea sa se află înrădăcinată în energia rinichilor.

Părul este surplusul de sânge, pe de o parte, și manifestarea exterioară a rinichilor, pe de altă parte. Creșterea sau căderea părului, strălucirea sau distrugerea sa sunt toate legate de energia rinichilor.

In prima parte a vieții, energia rinichilor este înfloritoare, iar părul este abundent și strălucitor. La bătrânețe, părul albește și începe să cadă.

Scanned with OKEN Scanner

6. Controlează cele două orificii inferioare

Cele două orificii sunt: orificiul anterior (uretra și organul genital) și orificul posterior (anusul).

Orificul anterior are funcția de urinare și pe cea de reproducere, în timp ce orificiul posterior are funcția de defecare.

Deși descărcarea urinei ține de vezica urinară, ea depinde și de energia rinichilor. La fel stau lucrurile și în cazul funcției reproductive și a celei de defecare; ele depind și de energia rinichilor. Insuficiența energetică a rinichilor conduce la pierderi de urină, emisie seminală, enurezis, impotență, ejaculare precoce, infertilitate, diaree prelungită și prolapsul rectului sau constipație.

7. Primirea energiei

Primirea energiei constă în ajutorul pe care îl acordă rinichiul plămânului, în exercitarea funcției de primire și de coborâre a energiei.

Respirația nu depinde numai de plămân, de funcția acestuia de coborâre a energiei, ci și de funcția de recepție și de control a energiei, exercitată de rinichi. Numai atunci când rinichiul este sănătos, vor putea fi libere pasajele pe care le va parcurge energia în interiorul plămânilor, respirația va fi uniformă și liberă de orice obstrucție.

Dacă energia rinichilor este insuficientă, atunci funcția rinichilor de primire a energiei va fi slabă, dând naștere unei respirații scurte și unei inspirații dificile, care se agravează după mișcare.

8. Găzduirea puterii voinței

Puterea voinței, inclusiv partea motivațională, depinde de rinichi.

De aceea, persoanele care nu au capacitatea de a persevera trebuie să-și îmbunătățească funcționarea rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

FICATUL

• FUNCȚIILE FICATULUI

1. Asigură libera circulație a energiei
2. Stochează sângele
3. Controlează tendoanele
4. Se manifestă la nivelul unghiilor
5. Se deschide la nivelul ochilor
6. Găzduiește sufletul eteric (Hun)

1. Asigură libera circulație a energiei

Ficatul este responsabil de funcționarea armonioasă a tuturor organelor interne, inclusiv de a sa. Caracteristica ficatului este de a "înflori" și de a înlătura depresia.

Stagnarea energiei ficatului, cauzată de schimbări emoționale, poate afecta funcția ficatului de menținere a liberei circulații a energiei și se poate manifesta la următoarele trei niveluri:

a) starea emoțională

b) digestia / secreția bilei

c) energia și sângele

a) Starea emoțională: mintea va putea fi liniștită numai atunci când ficatul își îndeplinește funcția menținerii liberei circulații a energiei. De asemenea, armonia energiei și a sângelui depind de această funcție a ficatului.

Disfuncția ficatului este însoțită de depresie sau de excitație.

Atunci când **energia** ficatului **stagnează** pot apărea simptomele: depresie, paranoia, izbucnirea lacrimilor.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă apare **hiperactivitatea energiei** ficatului atunci este posibilă manifestarea unei stări de irascibilitate, ameţeli, vertij, insomnie, coşmaruri.

In timp ce disfuncţia ficatului conduce adesea la schimbări emoţionale, în acelaşi fel, o stare de iritare mentală prelungită poate afecta libera circulaţia a energiei, asigurată de ficat.

b) Ficatul are o influenţă importantă în procesul digestiei. Disfuncţia ficatului poate afecta secreţia şi eliberarea bilei, cât şi funcţia digestivă a splinei şi a stomacului.

Atunci când este afectată funcţia stomacului de coborâre a energiei pot apărea senzaţiile de vomă (sau chiar voma), apar sângerări ale nasului (această situaţie este descrisă de medicina tradiţională chineză prin "atacul stomacului de către energia ficatului").

Dacă este afectată şi funcţia splinei de transportare şi transformare, atunci pot apărea distensia abdominală şi diareea (medicina tradiţională chineză descrie această problemă ca fiind "lipsa de armonie între ficat şi splină").

c) Deşi plămânii şi inima deţin rolul principal în circulaţia sanguină, totuşi aceasta nu poate fi bine îndeplinită în cazul în care funcţia ficatului de menţinere a liberei circulaţii a energiei nu este bine îndeplinită. Dacă această funcţie este deficitară apare stagnarea energiei dar şi a sângelui.

Stagnarea sângelui cauzată de blocarea funcţiei ficatului de menţinere a liberei circulaţii a energiei duce la simptomele: presiune în piept, dureri în regiunea hipocondriacă, dismenoree şi chiar apariţia unor formaţiuni.

2. Stocarea sângelui

a) Reglează volumul sângelui în funcţie de activităţile fizice

Ficatul stochează sângele şi reglează volumul acestuia aflat în circulaţie. Volumul sângelui aflat în circulaţie depinde de nevoile organismului.

In timpul mişcărilor viguroase sau al altor activităţi ale zilei, sângele este eliberat de ficat, crescând volumul sângelui aflat în circulaţie.

Scanned with OKEN Scanner

Pe durata repaosului sau al somnului, necesarul de sânge scade și o parte a sângelui va fi stocat în ficat.

Atunci când funcția ficatului (Yang-ul ficatului) este mai slabă este influențat nivelul energetic al acestuia. Funcția fiind mai slabă, ficatul va trimite mai puțin sânge în locurile necesare, ceea ce duce la apariția oboselii.

Dacă sângele ficatului (Yin-ul ficatului) este deficient, vor apărea crampe musculare, ticuri și tremurături ale mușchilor.

b) Reglarea menstruației

Ficatul este foarte important pentru ginecologie.

Dacă funcția de stocare a sângelui nu este normală (Yang-ul ficatului scăzut), atunci vor apărea probleme legate de menstruație: amenoree sau oligomenoree.

Atunci când ficatul are un exces (ficatul este cald) (Yang-ul ficatului în exces) poate surveni metroragia.

Dacă energia ficatului (Yang-ul ficatului) stagnează, va stagna și sângele ficatului (simptome: dismenoree, cheaguri de sânge).

Proasta funcționare a ficatului afectează energia din extrameridianele Renmai și Chongmai, care au o strânsă legătură cu uterul.

Sângele ficatului (Yin-ul ficatului) și funcția ficatului (Yang-ul ficatului) se condiționează reciproc. Atunci când există o deficiență a sângelui sau un exces (căldură), va fi influențată negativ și funcția ficatului.

Dacă funcția ficatului nu este normală va fi influențată calitatea sângelui. De exemplu, dacă există un exces al funcției ficatului (căldura ficatului) atunci și sângele va fi cald, apărând eczeme, erupții pe piele, ș.a.m.d.

3. Controlarea tendoanelor

Tendoanele sunt țesuturile principale ce leagă articulațiile și mușchii, controlând mișcarea membrelor. Activitatea tendoanelor (de

Scanned with OKEN Scanner

contractare sau de relaxare) este influențată de sângele ficatului, ce le hrănește și le umezește.

Deficiența sângelui ficatului (Yin-ului ficatului) va duce la o slabă hrănire a tendoanelor, ceea ce generează spasme, contracturi, flexie și extensie slabe, amorțeli în membre, crampe, tremurături, slăbiciunea mușchilor, ș.a.m.d.

Observație:

Ficatul controlează tendoanele, adică aspectul contractil al musculaturii.

Splina controlează mușchii, volumul acestora.

Probleme ficatului afectează mișcările, în timp ce problemele splinei influențează negativ masa musculaturii, provocând atrofia acesteia.

4. Se manifestă la nivelul unghiilor

Atunci când sângele ficatului este suficient, unghiile vor fi puternice.

Deficiența sângelui ficatului duce la muierea și la subțierea unghiilor, sau chiar la deformarea lor.

5. Se deschide la nivelul ochilor

Meridianul ficatului este conectat cu ochii. Sângele ficatului hrănește și umezește ochii, dându-le capacitatea de a vedea.

Insuficiența sângelui ficatului poate genera miopie, vedere neclară, ochi "uscați".

Căldura ficatului poate duce la apariția durerilor la nivelul ochilor, senzația de arsură.

6. Găzduiește sufletul eteric (Hun)

Sufletul eteric este cel care dă capacitatea de a fi de neclintit, de a face planuri, de a fi hotărât, de a avea atitudini creative. Atunci când apare excesul la nivelul ficatului, sufletul eteric este cel care va genera furia.

Scanned with OKEN Scanner

Energia ficatului ascensionează asemenea unui copac (ficatul corespunde elementului lemn). Ficatul are legătură cu creşterea, în sensul de creştere personală, de capacitatea de a te transforma. "Impotmolirea" este legată de o stagnare a energiei ficatului.

Ficatul generează capacitatea de a face planuri. Se spune că el este asemenea unui general de armată. Vezica biliară dă abilitatea de a lua decizii, ficatul şi vezica biliară fiind strâns legate.

Scanned with OKEN Scanner

ORGANELE FU (CE TRANSPORTĂ ENERGIE – YANG – CAVITARE)

- **VEZICA BILIARĂ**
- **STOMACUL**
- **INTESTINUL SUBȚIRE**
- **INTESTINUL GROS**
- **VEZICA URINARĂ**
- **CELE TREI FOCARE**

Scanned with OKEN Scanner

VEZICA BILIARĂ

Vezica biliară este atașată ficatului, cu care este conectată aât intern cât și extern.

Vezica biliară este unul dintre organele Yang extraordinare, deoarece ea nu transformă și nu transportă produse ale digestiei sau care să rezulte în urma digestiei și care să nu mai fie utile (fiind necesară eliminarea lor).

Vezica biliară stochează bila, aceasta fiind o substanță pură (ce nu a fost supusă unui proces de transformare).

Atunci când funcționarea vezicii biliare este normală, energia ei va coborî.

• FUNCȚIILE VEZICII BILIARE

1. Stochează și eliberează bila
2. Controlează raționamentul (judecata)
3. Impreună cu ficatul, controlează tendoanele și libera circulație a energiei

1. Stocarea și eliberarea bilei

Vezica biliară primește bila de la ficat și o stochează, eliberând-o atunci când este nevoie de ea în procesul digestiei.

Circulația naturală a bilei ajută funcțiile digestive ale stomacului și ale splinei.

Atunci când energia bilei urcă, în loc să coboare, va apărea un gust amar în gură (gustul bilei), va apărea senzația de vomă sau chiar vor apărea vărsături (ce conțin bilă). De asemenea, vezica biliară va mai putea ajuta stomacul și splina în procesul digestiv, apărând distensia abdominală și diareea.

Scanned with OKEN Scanner

2. Controlarea raționamentului

a) Ficatul controlează capacitatea de a face planuri, iar vezica biliară este implicată în controlul abilității de a lua decizii. Aceste două funcții sunt dependente una de cealaltă.

b) Vezica biliară dictează curajul și inițiativa unei persoane. Este vorba de curajul de a lua o decizie, de a acționa, de a face schimbări (pozitive) și de a întreprinde acțiuni decisive.

Slaba funcționare a vezicii biliare duce la timiditate, indecizie și rapida descurajare.

3. Controlarea tendoanelor și a liberei circulații a energiei (împreună cu ficatul)

Impreună cu ficatul, vezica biliară este implicată în procesul menținerii unei libere circulații a energiei, cât și în controlarea tendoanelor. De aceea, în situații patologice se va regla și vezica biliară, nu numai ficatul.

Scanned with OKEN Scanner

STOMACUL

Meridianul stomacului este legat cu cel al splinei.

• FUNCȚIILE STOMACULUI

1. Primirea și descompunerea alimentelor
2. Controlează transportul esenței nutritive
3. Controlează coborârea energiei
4. Stomacul este originea fluidelor

1. Primirea și descompunerea alimentelor

a) Hrana pătrunde pe gură, coboară prin esofag și ajunge în stomac. In acest mod, stomacul primește și ulterior transformă alimentele și lichidele pe care noi le consumăm. In stomac are loc un proces de fermentație, care pregătește substanțele principale din hrană pentru a fi rafinate de către splină. Aceasta va extrage substanțele principale din hrană, le va transforma și le va transporta către întregul corp.

b) După ce substanțele principale (partea rafinată) din alimente și lichide au fost extrase de către splină, stomacul transmite ceea ce a rămas către intestinul subțire, pentru o separare și absorbție ulterioară.

2. Controlarea transportului esenței nutritive

a) Impreună cu splina, stomacul controlează transportul esenței hranei către toate porțiunile corpului, inclusiv către membre.

Energia stomacului puternică implică o energie puternică în interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Deficiența energiei stomacului duce la o slabă esență nutritivă și la lipsa energiei ce ar trebui transportată către tot corpul. De aici, rezultă oboseală crescută și lipsă de vigoare a membrelor.

b) Stomacul afectează învelișul limbii.

"Învelișul" limbii este format din depozite ce provin de la stomac, din procesul de primire și descompunere a alimentelor. Aceste depozite ascensionează spre gură, formând "învelișul" de pe limbă.

Atunci când stomacul este sănătos, depozitul de pe limbă este subțire și albicios

Lipsa învelișului sau un înveliș care se descuamează indică o funcționare slabă a stomacului.

3. Stomacul controlează coborârea energiei

Atunci când stomacul este sănătos, energia sa va coborî, trimițând mâncarea ce a fost transformată către intestinul subțire, pentru a fi supusă unei alte separări.

Dacă energia stomacului nu mai poate coborî, alimentele vor stagna în stomac și vor crea senzația de balonare, de regurgitare; pot apărea sughițul, vărsăturile sau chiar sângerarea la nivelul nasului.

Cauzele ce afectează coborârea energiei stomacului sunt:

a) Consumul excesiv de alimente (mesele copioase), ce "încarcă" stomacul,

b) Ficatul ce atacă stomacul (conform teoriei celor cinci elemente).

4. Stomacul este originea fluidelor

a) Stomacul are nevoie de multe fluide pentru a putea îndeplini funcția de recepție și descompunere a alimentelor.

b) Fluidele apar chiar din procesul de digestie a alimentelor și lichidelor consumate.

Stomacul permite preluarea de către splină a unei părți ce provine din alimente și lichide, aceasta fiind denumită esență nutritivă. Pe de altă parte, stomacul asigură preluarea celeilalte părți a alimentelor și

Scanned with OKEN Scanner

lichidelor de către intestinul subțire, pentru a forma fluide ale corpului. De aceea, stomacul este o sursă importantă de fluide.

In "Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben" (*Huangdi Neijing*) se menționează: "Stomacului îi place umezeala și îi displace uscăciunea".

Dacă fluidele de la nivelul stomacului sunt abundente, digestia va fi bună iar simțul gustului va fi normal.

Deficiența fluidelor de la nivelul stomacului conduce la o slabă digestie, sete, limbă crăpată.

Cauzele deficienței fluidelor la nivelul stomacului:

a) consumul de mese bogate seara târziu,

b) deficiența Yin-ului rinichilor (esenței rinichilor) sau pierderea îndelungată a fluidelor.

Stomacul poate suferi de deficiența fluidelor (deficiența Yin-ului) sau de deficiența energiei (deficiența Yang-ului – constă în producerea unei cantități insuficiente de căldură, necesară pentru descompunerea alimentelor). O altă problemă a stomacului poate fi cea a retenției alimentelor.

- **Relația stomacului cu splina**

Stomacul = Yang-ul Pământului	Energia stomacului coboară
Splina = Yin-ul Pământului	Energia splinei urcă.

Stomacului îi place umezeala și îi displace uscăciunea. Splinei îi displace umezeala și îi convine uscăciunea.

Dacă stomacul este prea uscat, energia sa nu poate coborî și alimentele nu pot fi trimise spre intestinul subțire.

Dacă splina este prea umedă, energia sa nu poate urca, iar fluidele și alimentele nu pot fi transformate.

Stomacul suferă cu ușurință de exces, iar splina de deficiență.

Stomacul tinde să sufere de deficiența Yin-ului (a fluidelor), iar splina tinde să sufere de deficiența Yang-ului (a energiei).

Scanned with OKEN Scanner

INTESTINUL SUBȚIRE

Meridianul intestinului subțire este legat cu inima.

• FUNCȚIA INTESTINULUI SUBȚIRE

Intestinul subțire controlează primirea și transformarea

După ce stomacul a recepționat alimentele și fluidele și le-a descompus și după ce splina a preluat esența nutritivă din acestea, ceea ce rămâne este primit de intestinul subțire. Intestinul subțire va separa partea "pură" de cea "impură". Partea pură va fi preluată de către splină, fiind răspândită către toate părțile corpului, iar cea "impură" va merge mai departe, către intestinul gros, pentru a fi eliminată ulterior.

Intestinul subțire are o strânsă legătură și cu vezica urinară. De aceea, partea "impură" a fluidelor din intestinul subțire va fi trimisă spre vezica urinară, pentru a fi eliminată prin urină.

Disfuncția intestinului subțire conduce adesea și la probleme ale vezicii urinare, apărând probleme legate de urinare.

Multe dintre funcțiile atribuite de medicina clasică intestinului subțire sunt atribuite splinei de către medicina tradițională chineză.

Relația intestinului subțire cu inima

Intestinul subțire = Yang-ul Focului
Inima = Yin-ul Focului

Din punct de vedere patologic, focul inimii este transmis către intestinul subțire și de aici către vezica urinară. Simptomele includ sete, gust amar în gură, afte dureroase, urină foarte caldă, hematurie.

Scanned with OKEN Scanner

INTESTINUL GROS

Meridianul intestinului gros este legat cu cel al plămânului.

• FUNCȚIA INTESTINULUI GROS

Funcția principală a intestinului gros constă în primirea fluidelor de la intestinul subțire, reabsorbția unor fluide și eliminarea resturilor ca fecale.

Disfuncția intestinului gros constă în scăderea funcției de transport, ceea ce determină constipație sau diaree.

Relația intestinului gros cu plămânul

Intestinul gros = Yang-ul Metalului	Energia plămânului coboară
Plămânul = Yin-ul Metalului	Energia intestinului gros coboară

Insuficiența energetică a plămânului determină disfuncția intestinului gros, ce se concretizează în constipație sau diaree.

Scanned with OKEN Scanner

VEZICA URINARĂ

In medicina tradițională chineză, vezica urinară are un rol mai bogat decât în medicina clasică. Conform medicinei tradiționale chinezești, vezica urinară stochează și elimină urina, dar este de asemenea implicată și în transformarea fluidelor pentru formarea urinei.

• FUNCȚIA VEZICII URINARE

Indepărtarea apei prin transformarea energiei

Partea "impură" a fluidelor este trimisă de intestinul subțire către vezica urinară, aceasta transformând-o în urină. Vezica urinară stochează și elimină urina.

Vezica urinară și rinichii

Vezica urinară = Yang-ul Apei
Rinichii = Yin-ul Apei

Funcția vezicii urinare de transformare a fluidelor depinde de Yang-ul rinichilor (energia rinichilor). Dacă energia rinichilor este scăzută, atunci vezicii urinare îi va lipsi energia necesară pentru transformarea fluidelor. In acest caz vor apărea următoarele simptome: urină abundentă, urinare frecventă, incontinență urinară.

Vezica urinară împreună cu intestinul subțire depind de energia rinichilor (Yang-ul rinichilor) și lucrează împreună pentru a muta fluidele prin "focarul inferior".

Scanned with OKEN Scanner

CELE TREI FOCARE – SANJIAO

Cele trei focare sunt constituite din trei părți: focarul superior, focarul mijlociu și cel inferior.

Meridianul celor trei focare este conectat cu pericardul, cu care este legat intern și extern.

• FUNCȚIILE CELOR TREI FOCARE

Funcțiile principale ale celor trei focare:

1. Guvernarea diferitelor forme de energie
2. Servesc drept pasaje pentru energia primordială (*Yuan Qi*) și pentru fluidele corpului

1. Guvernarea diferitelor forme de energie

"Cele trei focare sunt ambasadorul energiei primordiale (Yuan Qi). Prin cele trei focare vor circula energiile corpului pentru a fi distribuite către cele cinci organe deținătoare de energie și către cele șase organe ce transportă energia."[2]

Digestia, absorbția, distribuția și eliminarea hranei și a lichidelor sunt executate prin efortul combinat al mai multor organe interne, inclusiv al celor trei focare.

2. Servesc drept pasaje pentru energia primordială (*Yuan Qi*) și pentru fluidele corpului

Energia primordială (*Yuan Qi*) își are sediul în rinichi. După naștere, ea este distribuită prin intermediul celor trei focare către toate celulele corpului, hrănindu-le. In acest mod celulele vor începe să

---

[2] Capitolul "66 de întrebări" al lucrării "Clasicii problemelor medicale"

Scanned with OKEN Scanner

funcționeze, producând energie, care la rândul ei va susține energia primordială.

In capitolul opt din "Intrebări fundamentale" se spune: *"Cele trei focare constituie traseul oficial pe care îl străbat fluidele".*

Focarul superior domină dispersia și distribuția. In combinație cu funcția de distribuție a **plămânilor și a inimii**, focarul superior distribuie energia esențială a hranei și a apei către întregul corp pentru a încălzi și a hrăni mușchii, tendoanele și oasele, reglând pielea și porii.

"Focarul superior este asemenea unei ceți". Acest lucru se referă la caracteristicile câmpului focarului superior.

Focarul mijlociu controlează digestia alimentelor și a apei. Acest lucru se referă la funcțiile **stomacului și ale splinei**, de primire a hranei, de absorbție a energiei și a elementelor nutritive "curate", de evaporare a fluidelor și de transformare a substanțelor nutritive pentru formarea sângelui.

Focarul inferior controlează separarea părții "curate" de cea "murdară", rezultate în urma procesului de digestie și asigură eliminarea părții "murdare". Acest proces implică funcțiile **vezicii urinare și a rinichilor**, cât și funcția de defecație a **intestinului gros**. Despre focarul inferior se spune că este asemenea unui "tub de drenaj".

Din punct de vedere clinic, termenii "focar superior", "focar mijlociu" sau "focar inferior" sunt utilizați pentru a generaliza funcțiile organelor din zona pieptului, a abdomenului superior sau a celui inferior.

Deasupra mușchiului diafragmei se află focarul superior, ce conține inima și plămânii.

Intre mușchiul diafragmei și ombilic se află focarul mijlociu, conținând splina și stomacul.

Sub ombilic se află focarul inferior: rinichii, vezica urinară și intestinele.

Scanned with OKEN Scanner

CELE ȘASE ORGANE EXTRAORDINARE

Cele șase organe extraordinare sunt:

- **Măduva**
- **Creierul**
- **Oasele**
- **Uterul**
- **Vasele sanguine**
- **Vezica biliară**

MĂDUVA

- Măduva este produsă și controlată de către rinichi.
- Măduva include măduva creierului, măduva coloanei vertebrale și măduva oaselor.
- Măduva hrănește creierul și șira spinării prin intermediul esenței (*Jing*).
- In "Tratatul de Medicină Internă al Impăratului Galben" (***Huangdi Neijing***) se specifică: *"Dacă oceanul de măduvă este abundent, vitalitatea va fi bună, corpul va fi ușor și agil, iar durata vieții va fi lungă. Dacă măduva va fi deficientă vor apărea amețeli, sunete în urechi, privire neclară, oboseală și o mare dorință de a te culca".*
- Dacă există vidul măduvei, coloana și creierul nu vor fi hrănite corespunzător și funcționarea lor va scădea.

CREIERUL

Creierul este controlat de către rinichi, fiind denumit de către medicina tradițională chineză ca fiind "oceanul de măduvă".

Scanned with OKEN Scanner

• Creierul controlează inteligența, memoria și cele cinci simțuri.

Creierul are legătură cu inima

• Sângele inimii hrănește spiritul și activitățile mentale.

OASELE

• Oasele sunt controlate de rinichi, toate probleme oaselor tratându-se prin intermediul rinichilor.

• Oasele stochează măduva oaselor (Cap. 17 al "Intrebărilor fundamentale": *"Oasele sunt reședința măduvei"*).

• Conceptul de măduvă din medicina tradițională chineză nu trebuie confundat cu măduva oaselor, așa cum este ea descrisă de medicina clasică. In medicina tradițională chineză funcția măduvei este aceea de a hrăni creierul și șira spinării și de a forma măduva oaselor. Măduva oaselor produce oase; medicina tradițională chineză nu descrie faptul că măduva oaselor produce sângele, așa cum se descrie în medicina clasică.

• Dacă există o insuficiență a esenței și a măduvei, oasele nu vor fi bine hrănite, și nu vor putea susține așa cum trebuie corpul (vor exista dificultăți în a sta în picioare și în a merge)

UTERUL

Uterul mai este denumit și "Palatul copilului".

• Este controlat de rinichi, în special de esența acestora.

• Controlează reproducerea și menstruația.

• Pentru a funcționa bine, uterul necesită o mare cantitate de sânge, energie și esență.

• Are legătură cu ficatul, în special cu sângele ficatului

Deficiența sângelui ficatului va duce la următoarele simptome:

• Probleme menstruale

• Sterilitate

Scanned with OKEN Scanner

Vidul rinichilor și vidul esenței corporale creează:

- Dezordini sexuale și de reproducere

Referitor la **relația uterului cu extrameridianul Renmai**:

- Este meridianul ce face posibilă sarcina
- Extrameridianul Renmai trebuie să fie deschis pentru ca sarcina să apară

Relația uterului cu extrameridianul Chongmai:

- Aportul de sânge trebuie să fie abundent pentru fertilitate

Originea ambelor extrameridiane (Renmai și Chongmai) este în uter.

Uterul este susținut de inimă și de splină, datorită funcției lor de producere și circulație a sângelui.

VASELE SANGUINE

Vasele sanguine sunt controlate de către inimă:

- Inima controlează circulația sângelui prin interiorul vaselor

VEZICA BILIARĂ

Vezica biliară este considerată a fi și un organ extraordinar, deoarece ea nu primește alimente și apă, asemenea celorlalte organe ce transportă energia (Fu) și nici nu comunică cu exteriorul.

Vezica biliară stochează bila.

Scanned with OKEN Scanner

RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE

A. RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN):

- Inima și plămânii
- Inima și ficatul
- Inima și rinichii
- Ficatul și plămânii
- Ficatul și splina
- Ficatul și rinichii
- Splina și plămânii
- Splina și rinichii
- Plămânii și rinichii
- Splina și inima

B. RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN) ȘI CELE CARE TRANSPORTĂ ENERGIA (YANG)

- Inima și intestinul subțire
- Splina și stomacul
- Ficatul și vezica biliară
- Plămânii și intestinul gros
- Rinichii și vezica urinară

Scanned with OKEN Scanner

RELAȚIILE DINTRE ORGANELE INTERNE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN)

• INIMA ȘI PLĂMÂNII

Inima guvernează sângele, plămânii controlează energia: relația dintre ele este relația dintre energie și sânge.

Energia și sângele sunt interdependente. Sângele hrănește energia iar energia împinge sângele.

Inima împinge sângele prin tot corpul dar activitatea sa depinde de energia plămânilor.

Plămânii produc energie nutritivă și energie de apărare. Energia nutritivă circulă împreună cu sângele prin vasele sanguine.

Inima și plămânii sunt conectate prin energia pectorală (*Zong Qi*).

O insuficiență energetică a plămânilor poate conduce la o stagnare a energiei în inimă și în acest fel poate interveni o stagnare a sângelui inimii, cu următoarele simptome: palpitații, dureri în zona pieptului, buze albăstrui.

Focul excesiv al inimii poate usca fluidele plămânilor și în acest caz duce la sete, nas uscat și tuse.

In afecțiunile febrile, energiile perverse ce au pătruns din exteriorul corpului în plămâni nu vor putea coborî normal și vor invada inima. Din acest motiv, deseori, răceala ce ajunge la nivelul plămânilor pătrunde și în interiorul inimii. Ulterior, din cauza invadării inimii de către elementul rece, va apare reumatismul (în special poliartrita reumatoidă apare din cauza răcelilor repetate din copilărie).

Din punct de vedere al insuficienței, energia inimii și a plămânilor sunt adesea ambele insuficiente, din cauza relației lor strânse (atunci când apare o insuficiență la nivelul unuia dintre aceste două organe va interveni o scădere a energiei și la nivelul celuilalt organ).

Tristețea afectează adesea atât energia plămânilor cât și a inimii.

Scanned with OKEN Scanner

• INIMA ȘI FICATUL

Inima și ficatul au o relație strânsă nu numai din punct de vedere al sentimentelor cât și din punct de vedere al circulației sanguine.

Inima guvernează sângele, iar ficatul stochează sângele și reglează volumul său. Aceste două activități trebuie să fie coordonate și armonizate.

Numai atunci când sângele inimii este în cantitate suficientă va putea fi bine îndeplinită funcția ficatului de stocare a sângelui și de reglare a volumului în funcție de necesitățile organismului.

Dacă sângele inimii este insuficient acest lucru va conduce la insuficiența sângelui ficatului, ceea ce va provoca palpitații, insomnie, amețeli, vise excesive, întârzierea menstruației sau oligomenoree).

Hiperactivitatea Yang-ului ficatului poate afecta inima, provocând dureri de cap, roșeața ochilor, iritabilitate, însoțită de neliniște mentală, insomnie și coșmaruri.

Inima este casa spiritului (*Shen*) iar ficatul contribuie la armonizarea sentimentelor.

Spiritul și sentimentele se intercondiționează reciproc. O inimă slabă și un spirit lipsit de vigoare pot conduce la anxietate și depresie. Atunci când energia ficatului stagnează, acest lucru va afecta sentimentele și va slăbi spiritul.

• INIMA ȘI RINICHII

Intre inimă și rinichi există relația dintre foc și apă.

Inima aparțin elementului foc și se află la nivelul "focarului superior" (Focul este Yang și corespunde mișcării).

Rinichii corespund elementului apă și se află la nivelul "focarului inferior" (Apa are caracter Yin și corespunde repaosului).

Inima și rinichii trebuie să fie în echilibru, reprezentând cele două polarități Yang și Yin (focul și apa). Apa controlează focul, rinichii vor controla inima.

In condiții normale, Yang-ul inimii coboară și împreună cu Yang-ul rinichilor va încălzi Yin-ul rinichilor, în timp ce Yin-ul rinichilor va urca pentru ca împreună cu Yin-ul inimii să umezească Yang-ul inimii, prevenind hiperactivitatea acestuia. Aceste schimburi constante sunt cunoscute drept "susținerea reciprocă a focului și a apei".

Scanned with OKEN Scanner

Când apa și focul sunt în armonie va exista un bun echilibru între Yin-ul și Yang-ul corpului, asigurând funcțiile fiziologice normale ale rinichilor și ale inimii.

Insuficiența Yang-ului rinichilor:

Rinichii nu vor putea transforma fluidele, acestea nu vor putea ascensiona și umple inima, ceea ce va da următoarele simptome: edeme, frisoane, membre reci, însoțite de palpitații, respirație scurtă și presiune în piept.

Insuficiența Yin-ului rinichilor:

Yin-ul (fluidele) rinichilor nu se va putea ridica pentru a hrăni Yin-ul inimii. Acest lucru va cauza o hiperactivitate a focului inimii (insuficiența Yin-ului duce la hiperactivitatea Yang-ului) și vor apărea următoarele simptome: dureri de spate, emisie seminală, insomnie, palpitații, minte neliniștită).

Ambele situații reprezintă o lipsă de comunicare între inimă și rinichi.

Inima și rinichii sunt rădăcina comună a spiritului și a esenței. Inima găzuiește spiritul (mintea), în timp ce esența rinichilor produce măduvă, care comunică cu creierul ("oceanul de măduvă").

Despre spirit (minte) se spune că el este manifestarea exterioară a esenței, deoarece esența este substanța fundamentală din care derivă spiritul.

Esența primordială este fundamentul spiritului, în timp ce esența dobândită hrănește spiritul.

Activitățile mentale normale necesită un bun aport de esență.

Atunci când esența este insuficientă:

Spiritul va slăbi iar persoana respectivă va manifesta o lipsă de vigoare, îi va scădea memoria, puterea voinței, și încrederea în sine.

Atunci când spiritul este afectat de probleme emoționale, esența nu va putea fi direcționată de către spirit iar persoana respectivă se va simți obosită și lipsită de orice motivație.

Scanned with OKEN Scanner

• FICATUL ȘI PLĂMÂNII

Plămânii guvernează energia iar ficatul stochează sângele și reglează volumul acestuia.

Relația dintre aceste două organe interne se regăsește mai ales la nivelul funcției de ascensionare și de coborâre a energiei. In mod normal, energia plămânilor coboară iar energia ficatului urcă.

Ficatul depinde de energia plămânilor pentru a regla sângele.

Insuficiența energiei plămânilor va afecta funcția de coborâre a energiei, ceea ce va conduce la o uscăciune patologică și la căldură care va coborî și va consuma Yin-ul ficatului și al rinichilor, stârnind hiperactivitatea Yang-ului ficatului. In acest caz, în afară de tuse vor mai apărea și dureri în zona pieptului, amețeli, dureri de cap și roșeața ochilor și a feței.

Energia ficatului poate stagna la nivelul pieptului, afectând de asemenea funcția plămânilor de coborâre a energiei.

• FICATUL ȘI SPLINA

Această relație se regăsește mai ales la nivelul digestiei și al circulației sângelui.

Splina domină transportul și transformarea apei și a alimentelor, iar ficatul controlează libera circulație a energiei.

Atunci când funcția ficatului este normală, funcția de urcare a energiei splinei cât și cea de coborâre a energiei stomacului vor fi bine coordonate asigurând o bună digestie, absorbția și distribuția hranei. Dacă și fluidele corpului, ce apar în urma transportului și transformării de către splină a substanțelor nutritive, vor fi în cantitate suficientă, atunci sângele ficatului va fi îndestulător.

Pe de altă parte, ficatul stochează sângele, iar splina controlează menținerea sa în interiorul vaselor sanguine. Ele își coordonează activitatea pentru a asigura nevoile corpului.

Stagnarea energiei ficatului poate afecta funcțiile splinei de transport și de transformare a hranei, ceea ce va da depresie și iritabilitate, însoțite de o slabă poftă de mâncare, distensie abdominală, dureri.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă energia splinei este slăbită, ea nu va mai controla sângele sau splina nu își va mai îndeplini funcțiile legate de digestie, ceea ce va cauza deficiența sângelui. Pierderi mari de sânge (cauzate de hemoragii, ce au legătură cu slăbirea funcției splinei de menținere a sângelui în interiorul vaselor sanguine) sau insuficiența sângelui pot cauza insuficiența sângelui ficatului (simptomele asociate sunt: poftă scăzută de mâncare, amenoree, privire neclară.

• FICATUL ȘI RINICHII

Ficatul stochează sângele iar rinichii stochează esența.

Sângele ficatului depinde de hrănirea de către esența rinichilor, iar esența rinichilor depinde de aportul sângelui ficatului.

"Esența și sângele au o sursă comună."

Insuficiența esenței rinichilor duce la insuficiența sângelui. In acest caz vor apărea amețeli, slăbiciune și dureri în zona lombară și uneori a întregului spate, emisie seminală, ochi uscați, tinitus (zgomote în ureche).

In situația în care insuficiența Yin-ului ficatului (a sângelui acestuia) duce la hiperactivitatea Yang-ului ficatului, focul ficatului va urca provocând dureri de cap, înroșirea ochilor și iritabilitate.

• SPLINA ȘI PLĂMÂNII

Relația dintre splină și plămâni are legătură cu energia și cu fluidele corpului.

Splina controlează transportul și transformarea alimentelor și este considerată a fi sursa energiei dobândite și a sângelui. Splina extrage energia nutritivă (Yang) și esența nutritivă (Yin) și le trimite plămânilor. Prin respirație, energia nutritivă este combinată cu energia curată (*Qing Qi* – energia care provine din inspirație; medicina tradițională mai spune că este energia Cerului), obținând energia pectorală (*Zong Qi*).

Puterea energiei plămânilor ține de un aport continuu de alimente. Se poate afirmă că o splină puternică împreună cu un aport alimentar adecvat va conduce la o energie viguroasă a plămânilor.

Scanned with OKEN Scanner

Pe de altă parte, funcțiile splinei de transport și de transformare a fluidelor depinde de coordonarea cu funcția plămânilor de dispersie și de coborâre.

Slăbirea energiei splinei conduce la slăbirea energiei plămânilor. Simptomele din acest caz vor fi: un apetit scăzut, distensie abdominală însoțită de o tuse ușoară, slăbiciune, lipsa dorinței de a vorbi.

Disfuncția plămânilor în dispersia și coborârea energiei și a fluidelor poate conduce la acumularea fluidelor și la staza umezelii în splină. De aici vor rezulta tuse cu expectorație abundentă și presiune în piept sau distensie abdominală, edeme.

• SPLINA ȘI RINICHII

Legătura dintre splină și rinichi se regăsește mai ales în relația dintre energia dobândită și cea primordială.

Splina este sursa energiei dobândite, iar rinichii a energiei primordiale.

Esența rinichilor depinde de aportul apei și al alimentelor, transportate și transformate de către splină. Splina joacă cel mai important rol în producerea esenței dobândite.

Esența dobândită este stocată în rinichi împreună cu esența primordială.

Esența primodială contribuie la producerea energiei, prin intermediul energiei primordiale: energia primodială asigură necesarul de energie pentru susținerea funcțiilor splinei de transport și transformare a fluidelor și de formare a energiei dobândite.

In acest mod, "primordialul" promovează "dobânditul", iar ceea ce este dobândit susține ceea ce este primordial.

Insuficiența Yang-ului rinichilor (a energiei) va conduce la incapacitatea încălzirii Yang-ului splinei, ceea ce va provoca slăbirea Yang-ului splinei. Când Yang-ul (energia, funcția) splinei va scădea, în interiorul corpului vor apărea cu preponderență Yin-ul, umezeala, răceala, ceea ce va da simptome precum: edeme, diaree, dureri în zona lombară și a genunchilor, aversiune la rece, răceala membrelor. Aceste manifestări sunt cunoscute ca fiind "insuficiența Yang-ului splinei și a rinichilor".

Scanned with OKEN Scanner

• PLĂMÂNII ŞI RINICHII

Relaţia acestora are două aspecte, cel energetic şi cel al fluidelor.

Energia

Plămânii controlează respiraţia iar rinichii controlează primirea energiei. Numai atunci când rinichi sunt puternici, energia inhalată va putea fi preluată de către plămâni şi trimisă rinichilor.

Când rinichii vor avea insuficienţă energetică şi nu îşi vor mai îndeplini cu succes funcţia de recepţionare a energiei, aceasta va pluti în partea superioară a trunchiului (astm, tuse, dispnee).

Atunci când va exista o insuficienţă energetică la nivelul plămânilor, aceasta va influenţa energia rinichilor şi va apărea disfuncţia rinichilor de primire a energiei.

In ambele situaţii va apărea o respiraţie scurtă, care se agravează după mişcare.

Plămânii trimit energia şi fluidele către rinichi. Rinichii recepţionează energia şi evaporează o parte din fluide, apoi trimit vaporii către plămâni (pentru a-i umezi şi pentru ca aceştia să poată umezi pielea).

Energia pectorală (ce apare prin combinarea energiei nutritive cu cea a respiraţiei) este trimisă la nivelul rinichilor, pentru a se uni cu energia primordială (*Yuan Qi*), susţinând-o. Energia primordială va urca la nivelul pieptului pentru a participa la producerea energiei şi a sângelui la nivelul "focarului superior".

Fluidele corpului

Fluidele plămânilor şi ale rinichilor se hrănesc reciproc. Plămânii trimit fluide către rinichi. Rinichii produc o evaporare a unei părţi din aceste fluide şi trimit vaporii către plămâni, pentru a-i umezi şi pentru a fi trimişi către zona pielii.

Yin-ul (fluidele) rinichilor constituie sursa Yin-ului (fluidelor) întregului corp. Deficienţa fluidelor plămânilor va afecta fluidele rinichilor. De asemenea, deficienţa Yin-ului rinichilor va afecta negativ Yin-ul plămânilor. In aceste situaţii poate apărea o uşoară temperatură în a doua parte a zilei, transpiraţie nocturnă, tuse uscată, slăbiciune şi durere

Scanned with OKEN Scanner

în zona genunchilor și în cea lombară, căldură la nivelul pieptului și al palmelor și al tălpilor.

Insuficiența Yin-ului (fluidelor) plămânilor poate surveni și în urma fumatului, mai ales după o afecțiune febrilă în care au fost implicați și plămânii.

• SPLINA ȘI INIMA

Inima domină sângele iar splina îl controlează. Inima pompează sângele iar splina îl menține în interiorul vaselor sanguine.

Funcțiile splinei de transport și transformare a fluidelor depind de energia (Yang) a rinichilor și a inimii.

Formarea sângelui depinde de funcțiile splinei de transport și transformare a fluidelor.

Insuficiența energiei splinei poate duce la o insuficiență a sângelui (apar amețeli, palpitații, probleme ale memoriei, insomnie), dar și la hemoragii. De asemenea va scădea și pofta de mâncare.

Gândurile excesive pot duce la slăbirea energiei splinei.

Scanned with OKEN Scanner

RELAȚIILE DINTRE ORGANELE DEȚINĂTOARE DE ENERGIE (YIN) ȘI CELE CARE TRANSPORTĂ ENERGIA (YANG)

Organele ce vor fi prezentate sunt organele "pereche": Inimă - Intestin subțire, Splină - Stomac, Ficat – Vezica biliară, Rinichi – Vezica urinară, Plămâni – Intestin gros. Aceste "perechi" sunt formate dintr-un organ Yin (deținător de energie) și un organ Yang (ce transportă energia organului deținător de energie).

• INIMA ȘI INTESTINUL SUBȚIRE

Inima este organul deținător de energie (Yin), iar intestinul subțire este organul (Yang) ce transportă energia inimii.

Atunci când focul inimii (energia sa) este în exces, meridianul inimii va transmite meridianului intestinului subțire un exces de căldură. Drept urmare vor apărea simptomele: urină galbenă închisă la culoare, senzația de arsură pe durata urinării, oligurie.

De asemenea, excesul de căldură al intestinului subțire poate urca spre inimă dând manifestări precum: mental neliniștit, roșeață și ulcerații ale limbii, ș.a.m.d.

• SPLINA ȘI STOMACUL

Stomacul cât și splina se află la nivelul focarului mijlociu, ele fiind interconectate atât intern cât și extern prin intermediul meridianelor.

Splina este organul deținător de energie (Yin), iar stomacul este organul (Yang) ce transportă energia inimii.

Scanned with OKEN Scanner

Splina controlează transportul și transformarea alimentelor și a apei, iar stomacul controlează primirea acestora.

Recepționarea și digestia alimentelor depinde de stomac, în timp ce absorbția și transportul esenței nutritive și a energiei nutritive vor fi sarcinile splinei.

Splina controlează ascensionarea energiei iar stomacul coborârea acesteia. Splina distribuie plămânilor și inimii elementele esențiale din apă și din alimente. Stomacul trimite în jos hrana și apa ce a fost supusă unui prim proces de absorbție.

Dacă energia splinei coboară (în loc să urce) atunci vor apărea diareea și prolapsul rectului.

Dacă energia stomacului urcă în loc să coboare, atunci pot apărea sângerări nazale, sughițul, senzația de vomă, vărsături.

Splina preferă uscăciunea și se teme de prea multă umezeală. Stomacul se teme de uscăciune și funcționează bine atunci când are parte de umezeală.

Atunci când la nivelul splinei apare un exces de umezeală va fi afectată funcția acesteia de transport și de transformare a alimentelor și va apărea un exces de umezeală în interiorul corpului (exces de Yin – retenția de apă).

Dacă la nivelul stomacului va fi prea multă căldură, atunci aceasta va afecta fluidele care se află în zona stomacului.

• FICATUL ȘI VEZICA BILIARĂ

Vezica biliară este atașată ficatului, ele fiind legate și prin intermediul meridianelor.

Ficatul este organul deținător de energie (Yin), în timp ce vezica biliară este organul (Yang) ce transportă energia ficatului.

Ficatul secretă bilă, care este stocată în vezica biliară, fiind eliminată ulterior (în procesul digestiei) către duoden.

Din punct de vedere al simptomelor, ficatul și vezica biliară nu pot fi uneori complet diferențiate. De exemplu, atât focul excesiv de la nivelul ficatului cât și cel al vezicii biliare conduc la senzația de durere la nivelul pieptului, gust amar în gură, uscăciunea gâtului și iritabilitate.

Atunci când există un dezechilibru al sentimentelor ficatul va fi afectat, ceea ce va influența energia sa. In situația de stress, energia va stagna la nivelul ficatului. Din această cauză, vezica biliară nu va mai

Scanned with OKEN Scanner

primi energie şi în timp va deveni leneşă, ceea ce va conduce la apariţia unori depuneri şi chiar a pietrelor în interiorul său.

De aceea, în cazul litiazelor biliare se recomandă reglarea stării emoţionale, normalizarea circulaţiei energetice la nivelul ficatului şi al vezicii biliare şi numai în al treilea rând acţiunea directă asupra pietrelor din vezica biliară. Este mai mult decât evident că situaţia operatorie, ce duce la extirparea vezicii biliare nu rezolvă problemă stagnării energiei la nivelul ficatului.

• PLĂMÂNII ŞI INTESTINUL GROS

Plămânul este organul deţinător de energie (Yin), iar intestinul gros este organul (Yang) ce transportă energia plămânului.

Atunci când funcţia plămânilor de coborâre a energiei este îndeplinită, şi funcţia de eliminare a fecalelor a intestinului gros va fi eficientă.

Dacă energia plămânilor nu va coborî atunci va apărea constipaţia.

In situaţia în care la nivelul intestinului gros va exista exces de căldură, va apărea o obstrucţie a acestuia, ceea ce în timp va afecta şi energia plămânilor (vor fi simptome precum: tuse şi senzaţia de prea plin la nivelul pieptului).

• RINICHII ŞI VEZICA URINARĂ

Rinichiul este organul Yin, deţinător de energie, în timp ce vezica urinară are caracter Yang, transportând energia rinichiului.

Funcţia vezicii urinare depinde de energia rinichilor. Energia rinichilor asistă vezica urinară în metabolizarea fluidelor corpului. In situaţia în care energia rinichilor este abundentă, funcţia de închidere şi de deschidere a vezicii urinare va fi normală, astfel încât metabolismul apei va fi de asemenea normal.

Atunci când va exista o insuficienţă energetică a rinichilor, funcţia de închidere şi de deschidere a vezicii urinare va fi afectată, rezultând incontinenţă urinară, enurezis. Schimbările patologice legate de stocarea şi descărcarea urinei depind atât de rinichi cât şi de vezica urinară.

Scanned with OKEN Scanner

Rinichii sunt influențați negativ de sentimentul de spaimă, De aceea, atunci când cineva se sperie, uneori acest lucru este însoțit și de eliberarea bruscă a urinei.

Scanned with OKEN Scanner

CAUZELE APARIȚIEI BOLILOR

CELE ȘAPTE SENTIMENTE:

- Bucuria
- Furia
- Tristețea sau suferința sufletească
- Ingrijorarea
- Teama și spaima

CELE ȘASE "SCHIMBĂRI CLIMATICE":

- Vântul
- Frigul
- Umezeala
- Focul
- Arșița verii
- Uscăciunea

ALTE CAUZE ALE APARIȚIEI BOLILOR

- Constituție slabă
- Suprasolicitare
- Activitate sexuală excesivă
- Probleme de nutriție
- Traume fizice
- Paraziți și otrăvuri
- Tratament incorect
- Fapte neconforme cu morala

Scanned with OKEN Scanner

CELE ȘAPTE SENTIMENTE

- **Bucuria**
- **Furia**
- **Tristețea sau suferința sufletească**
- **Ingrijorarea**
- **Teama și spaima**

"Furia afectează ficatul,
Bucuria duce la îmbolnăvirea inimii,
Ingrijorarea slăbește splina,
Teama și spaima aduc prejudicii grave rinichilor,
Tristețea sau suferința sufletească îmbolnăvesc plămânii."

"Mânia (furia) determină mișcarea energiei către partea superioară a corpului,
Bucuria încetinește circulația energetică,
Suferința sufletească și tristețea consumă energia,
Teama și spaima o tulbură, iar
Ingrijorarea duce la stagnarea ei."

Medicina tradițională chineză prezintă cele șapte sentimente: bucuria, furia, tristețea, suferința sufletească, îngrijorarea, teama și spaima, specificând faptul că excesul acestora duce la apariția bolilor. Aceste șapte sentimente, care sunt răspunsuri normale ale organismului la diverși stimuli (interni sau externi) nu provoacă o stare de boală decât atunci când sunt duse la extrem.

Atunci când stimularea emoțională este repetată, bruscă sau exacerbată, pragul de adaptabilitate al organismului este depășit, fiind afectate funcțiile sale fiziologice. In această situație neplăcută vor fi afectate sângele și energia organelor interne, ceea ce va duce la apariția bolii.

Scanned with OKEN Scanner

BUCURIA

Bucuria excesivă **afectează inima**: se activează excesiv funcția de deschidere a celulelor inimii și se inhibă funcția de închidere a celulelor inimii.

Bucuria **încetinește circulația energetică**.

Teama și spaima (corespund elementului apă) controlează bucuria (corespunde focului). In situația în care cineva a primit o veste foarte bună (a reușit la un examen, a câștigat o sumă mare de bani, ș.a.m.d.) se recomandă ca el să fie speriat pentru a opri efectul bucuriei excesive. In caz contrar energia inimii va fugi către exterior, ceea ce poate duce la lipsa de energie a inimii și chiar la oprirea acesteia.

Simptomele care apar în situația unei bucurii excesive sunt:

- Palpitații
- Insomnie
- Gândire neclară
- Manifestări maniace (afectarea spiritului)
- Infarct

FURIA

Furia **afectează ficatul** și provoacă **ascensionarea energiei**.

Tristețea și durerea sufletească (ce corespund elementului metal) controlează furia (este asociată elementului lemn).

Simptomele asociate sunt:

- Dureri de cap
- Amețeli
- Creșterea tensiunii
- Atac vascular cerebral
- Irascibilitate
- Eructații
- Suspine
- Menstruație neregulată

Scanned with OKEN Scanner

Energia ficatului (lemn) atacă splina și stomacul (pământ). Este situația în care energia elemntului lemn este prea puternică și afectează elementul pământ, pe care în mod normal îl controlează. Drept urmare vor interveni urmtoarele manifestări:

- Inuficiență energetică a splinei
- Energia stomacului urcă în loc să coboare
- Sângerări
    a) la nivelul nasului (cauzate de ascensionarea energiei stomacului)
    b) în alte porțiuni ale corpului (din cauza slăbirii splinei: nu mai poate să își exercite funcția de menținere a sângelui în interiorul vaselor)

O altă situație ce poate apărea din cauza furiei este situația în care elementul controlat (lemn) se întoarce împotriva elementului care îl controlează (metal) Lemnul corespunde ficatului iar metalul este atașat plămânilor. Este vorba de situația în care ficatul se întoarce împotriva plămânilor, ceea ce generează astm.

Din punct de vedere al organelor "pereche", ficatul este organul Yin, care deține energie, iar vezica biliară este organul Yang, ce transportă energia. Excesul de energie la nivelul ficatului va afecta vezica biliară, ducând la incapacitatea de a lua decizii, ce este guvernată de vezica biliară.

TRISTEȚEA ȘI SUFERINȚA SUFLETEASCĂ

Tristețea sau suferința sufletească **afectează plămânii**, ce corespund elementului metal.

Aceste două sentimente **slăbesc energia corpului și o dizolvă**.

Sentimentul care controlează tristețea sau suferința sufletească este bucuria (focul controlează metalul).

Simptomele cauzate de triste sau suferința sufletească sunt:

- Senzația că spațiul de la nivelul pieptului este prea mic
- Astm

Scanned with OKEN Scanner

- Plâns excesiv
- Răceli frecvente (slăbirea energiei de apărare)
- Probleme ale pielii

Scăderea energiei pectorale afectează și inima: uneori apar probleme circulatorii.

INGRIJORAREA

Ingrijorarea (gândurile excesive) **afectează splina**, ce corespunde elementului pământ.

Ingrijorarea produce **stagnarea energiei**.

Sentimentul care controlează îngrijorarea este furia (lemnul controlează pământul).

Simptomele asociate sunt:
- Palpitații
- Insuficiență energetică a splinei
- Insuficiență sanguină

TEAMA ȘI SPAIMA

Teama și spaima **afectează rinichii**, care corespund elementului apă.

Atunci când un om este speriat sau îi este teamă **energia sa va coborî**. Traiul în teroare este cel care slăbește cu precădere rinichii. Vezica urinară este de asemenea afectată de aceste două sentimente. Deseori, vezica urinară nu mai este bine controlată.

Pământul (splina) controlează apa (rinichii): îngrijorarea este cea care controlează teama și spaima.

Scanned with OKEN Scanner

Teama și spaima afectează ficatul și vezica biliară (ficatul corespunde lemnului, iar rinichii apei: atunci când apa este afectată, lemnul va fi și el influențat). Vor rezulta simptome precum:

- Depresie
- Lipsa capacității de decizie
- Confuzie
- Lipsa curajului

Apa (rinichii) nu mai controlează focul (inima); de aici rezultă situația în care focul scapă de sub control:

- Anxietate
- Incapacitatea de a se odihni

Scanned with OKEN Scanner

CELE ȘASE SCHIMBĂRI CLIMATICE

Medicina tradițională chineză descrie cele șase "schimbări climatice":

- **Vântul**
- **Frigul**
- **Umezeala**
- **Focul**
- **Arșița verii**
- **Uscăciunea**

In mod obișnuit, aceste "schimbări climatice", cunoscute și sub denumirea de "cele șase tipuri de energii", nu provoacă modificări patologice în organism. Acțiunea lor poate determina apariția bolii numai atunci când schimbările climatice sunt bruște sau extreme, sau dacă rezistența organismului este scăzută. Atunci când sunt privite ca factori ce stau la baza apariției bolilor, aceste schimbări climatice sunt denumite "cele șase energii perverse".

In momentul în care produc îmbolnăvirea, "cele șase energii" invadează corpul, din exterior spre interior, prin piele, nas sau gură.

Afecțiunile provocate de acești factori sunt strâns legate de schimbările de vreme și de mediul înconjurător. De aceea, ele mai sunt denumite și "boli de sezon".

VÂNTUL

Vântul este asociat cu ficatul, lemnul, primăvara, Yang-ul. El poate invada cu ușurință corpul atunci când acesta este transpirat sau în timpul somnului.

Scanned with OKEN Scanner

Vântul este asociat cu mișcarea și cu activitatea și poate aduce și celelalte "energii perverse" în interiorul corpului, odată cu el. Vântul este considerat cea mai importantă "energie perversă", fiind denumit generic ca fiind "cauza celor o sută de afecțiuni".

Vântul dispersează energia în sus și în exterior

- Având caracter Yang, energia vântului tinde să urce și să se extindă.
- Afecțiunile cauzate de vânt se manifestă inițial la nivelul părții superioare a corpului: cap, organe de simț și piele.

Manifestările clinice sunt: dureri de cap, obstrucție nazală, dureri și usturimi în gât, umflarea feței, transpirații și sensibilitate la vânt.

Apariție rapidă și schimbări rapide

- Declanșează afecțiuni acute, cu evoluție rapidă, precum febra, bolile infecțioase.

In natură vântul bate în rafale și acțiunea sa este caracterizată de schimbări rapide. Drept urmare, tulburările provocate de vântul patogen sunt însoțite de simptome "migratoare", modificări bruște de stare și instalarea violentă a afecțiunii. Astfel, durerile articulare ce apar se mută, "migrează" în corp.
Un alt exemplu îl constituie urticaria produsă de acțiunea vântului, afecțiune ce dă mâncărimi ale pielii și pustule care apar și dispar pe suprafața corpului.

Crează mișcări anormale și bruște

- Spasme, convulsii, ticuri

Scanned with OKEN Scanner

Posibile afecțiuni

- Atac vascular cerebral
- Ceafă înțepenită cu răceală

Vântul este cel mai des întâlnit primăvara

Cel mai adesea vântul care apare primăvara are o putere foarte mare, el penetrând cu ușurință în interiorul corpului.

FRIGUL

Frigul, deși caracteristic iernii, poate apărea și în alte anotimpuri.

Există mulți factori care permit frigului patogen să invadeze corpul:

- îmbrăcămintea prea subțire, neadecvată temperaturii mediului ambiant,
- staționarea în ploaie (umezeală),
- băile în lacuri pe timp geros,
- menținerea corpului transpirat pe timp friguros.

a) **Frigul este un factor patogen Yin și drept urmare el va afecta Yang**-ul (energia și funcțiile) corpului. Frigul tulbură mecanismul homeotermiei și apar simptome de boală caracteristice: membre reci, scaune diareice conținând resturi alimentare nedigerate, micțiuni frecvente și cantități mari de urină, ș.a.m.d.

b) **Acțiunea frigului este însoțită de contracție și stagnare**, având drept consecințe apariția unor dezechilibre în mecanismul de închidere și deschidere al porilor, contractarea spasmodică a tendoanelor și meridianelor, împiedicarea circulației normale a energiei și a sângelui. Drept simptome secundare pot fi menționate: durerea, aversiunea față de frig, lipsa transpirației, posibilitatea limitată de mișcare a membrelor.

c) **Frigul afectează** cu ușurință **partea inferioară a spatelui, genunchii, articulațiile, stomacul, intestinele și ficatul**.

Scanned with OKEN Scanner

UMEZEALA

Umezeala reprezintă tipul de energie predominantă din timpul verii târzii – acel interval dintre vara propiu-zisă și toamnă – anotimp care în China este caracterizat de ploi abundente și de căldură. In această perioadă umezeala patogenă invadează cu ușurință corpul, din cauza staționării prelungite în ploaie sau în zone cețoase, din cauza purtării unor haine ce nu permit absorbția transpirației abundente.

a) **Umezeala se caracterizează prin greutate și turbiditate crescută a unor secreții și excreții**. Pacienții se plâng adesea de dureri de cap cu senzația de apăsare în cap și – uneori - în tot corpul, inflamația dureroasă a încheieturilor.

Pe piele pot fi întâlnite leziuni supuroase sau eczeme zemuinde.

Urina este tulbure, apar scaune ce conțin mucus sau chiar sânge, leucoree purulentă și cu miros înțepător.

b) **Umezeala se caracterizează prin vâscozitate și stagnare**.

Pacienții au de obicei limba foarte încărcată, scaunele foarte consistente și greu de evacuat, micțiunea este dificilă.

Afecțiunile care apar tind să se prelungească și sunt rebele la tratament.

c) **Umezeala afectează Yang-ul și împiedică circulația energiei**.

Manifestările clinice includ senzația de greutate în piept, distensie abdominală, micțiune dificilă și cantitate scăzută de urină, evacuarea dificilă a scaunelor ce conțin mucus.

Splina preferă uscăciunea și se teme de umezeală. Din acest motiv, umezeala va afecta funcționarea splinei, provocând senzația de apăsare în epigastru și în abdomen, constipație, edeme. Toate acestea sunt consecințe ale afectării funcțiilor de transport și transformare a fluidelor în corp (asigurate de splină).

FOCUL

Adesea, vara există un exces de Yang (căldură, lumină) și drept urmare apare "focul". El poate fi însă întâlnit și în alte anotimpuri.

Scanned with OKEN Scanner

Căldura, arșița și focul sunt manifestări de intensitate diferită ale Yang-ului:

- Căldura este cea mai blândă
- Arșița este o manifestare a Yang-ului ceva mai intensă decât cea a căldurii
- Focul este forma cea mai severă a Yang-ului.

• Focul este un factor patogen de natură Yang.

• Acțiunea focului este caracterizată de ardere și deplasare spre partea superioară.

Simptomele ce țin de deplasarea focului spre partea superioară a corpului:

- febră, agitație, sete, transpirație, ulcerații ale mucoasei bucale, dureri ale gingiilor, dureri de cap, ochi congestionați;
- dacă focul patogen atinge mintea apar: insomnii, delir, comă.

• Focul (Yang) consumă fluidele (Yin) corpului: atunci când focul arde poate provoca ieșirea forțată a fluidelor către exterior, provocând o deshidratare gravă.

Simptomele ce țin de consumarea fluidelor corpului:

- dorința de a consuma multe lichide, buzele și gâtul se usucă, intervine constipația, urina este în cantitate foarte redusă și foarte concentrată.

• Focul care invadează corpul stârnește vântul și provoacă perturbații ale funcțiilor sanguine.

1. Excesul de foc afectează meridianul ficatului și tendoanele, stârnind vântul în ficat.

Simptomele "arșiței care stârnește vântul":

- febră mare, comă, convulsii, rigidizarea gâtului, privire fixă.

2. Afectarea sângelui de către foc duce la creșterea vitezei de circulație a sângelui, iar pulsul devine foarte ridicat. In formele severe sângele este scos din vase, ducând la:

- epistaxis, hematurie, sângerări uterine, menoragie.

Focul patogen ce stagnează poate descompune carnea și sângele, ceea ce duce la:

Scanned with OKEN Scanner

- furuncule, ulcerații, abcese.

CĂLDURA VERII - ARȘIȚA VERII

Arșița sau căldura excesivă este forma predominantă de energie din timpul verii și, spre deosebire de ceilalți factori patogeni, ea nu este întâlnită decât pe durata acestui anotimp.

Bolile pe care le provoacă sunt induse de temperaturi înalte și apar în urma expunerii excesive la soare sau staționarea pentru mai mult timp în locuri supraîncălzite și cu ventilație proastă.

• Căldura verii este un factor patogen de natură Yang. Simptomele sunt:

- febra ridicată, sete, transpirații excesive, agitație, puls crescut.

• Căldura verii este caracterizată de acțiune la nivelul zonelor superficiale, dispersie și consumarea lichidelor corpului.

De obicei, afectează capul și ochii, provocând amețeli și tulburări de vedere.

Căldura verii poate de asemenea să blocheze funcția de închidere a porilor, menținându-i deschiși. In acest mod vor apare pierderi mari de fluide prin transpirație excesivă. Va apare:

- setea, limba și gura devin uscate, urina este foarte concentrată, stare de epuizare.

• Vara este adesea foarte umedă și, de aceea, căldura patogenă este combinată cu umezeala patogenă.

Simptome: greutate în cap, senzația de sufocare, anorexie, epuizare, febră și agitație.

USCĂCIUNEA

Toamna este de obicei foarte uscată în China. De aceea, uscăciunea a fost asociată în medicina tradițională chineză cu acest anotimp.

Scanned with OKEN Scanner

• Uscăciunea consumă lichidele din corp, ducând la:
- uscarea nasului, a gurii și a gâtului
- apariția de crăpături ale pielii
- pierderea strălucirii părului
- constipație
- reducerea cantității de urină.

• Uscăciunea afectează adesea plămânul. Acesta este organul deținător de energie cel mai delicat. Funcțiile plămânului sunt legate de împrăștierea fluidelor și de umezire. Afectarea plămânului va duce la obstrucția funcției de dispersie a fluidelor. Uneori va apare o tuse seacă, însoțită de secreții ce poartă urme de sânge.

Scanned with OKEN Scanner

ALTE CAUZE ALE APARIȚIEI BOLILOR

- **Constituție slabă**
- **Suprasolicitare**
- **Activitate sexuală excesivă**
- **Probleme de nutriție**
- **Traume fizice**
- **Paraziți și otrăvuri**
- **Tratament incorect**
- **Faptele neconforme cu morala**

CONSTITUȚIE SLABĂ

Constituția depinde de:

- Sănătatea părinților în general, și în mod particular de starea lor în momentul concepției viitorului copil
- Sănătatea mamei pe durata sarcinii

Factori ce afectează constituția viitorului copil:

- Concepția în stare de ebrietate
- Mama este prea în vârstă în momentul concepției
- Consumul alcoolului, tutunului sau al drogurilor pe durata sarcinii
- Suportarea unui șoc pe durata sarcinii (afectează energia inimii fătului)

Scanned with OKEN Scanner

Constituția unei persoane este stabilită în momentul concepției, dar ea poate fi modificată și pe durata sarcinii:

- In momentul concepției, unirea energiei "Cerului și a Pământului" produce noua ființă,
- Energia ancestrală a părinților este transmisă fătului,
- Constituția se fixează în general în acest interval.

Totuși, cei care au o constituție slabă pot să și modifice energia printr-un mod de viață echilibrat, prin evitarea stress-ului și a exceselor (de muncă sau sexuale), odihnă corespunzătoare, alimentație corectă, practica exercițiilor de respirație, exersarea unor sisteme de tehnici de cultivare și întărire a interiorului (practica Qigong-ului și a Taijiquan-ului).

Constituția slabă este indicată prin:

- Urechi mici
- Puls slab, leneș
- Limba foarte flască, fără "spirit"
- Pertusis: indică slăbiciunea dobândită a plămânilor

SUPRASOLICITAREA

Suprasolicitarea este una din cauzele comune ale apariției bolilor în ultima perioadă. Pentru a o contrabalansa este nevoie de schimbarea modului de viață, de odihnă și de exerciții energetice de întărire a interiorului.

Atunci când muncim, noi consumăm energie; în momentul odihnei sau al exersării tehnicilor energetice, energia noastră crește.

In viața de zi cu zi noi ne folosim energia. Esența corporală constituie însă baza materială a vitalității noastre pe termen lung.

Energia folosită zilnic poate fi recuperată rapid prin odihnă, alimentație și tehnici energetice.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă suprasolicitarea este menținută un timp foarte îndelungat (de ordinul anilor), energia nu mai poate fi recuperată suficient de rapid de către splină (prin procesul de digestie). In acest caz, corpul persoanelor respective va începe să se bazeze pe esența corporală. In acest mod vor fi afectate fluidele corpului și va interveni o insuficiență a Yin-ului corpului. Remedierea aceastei situații necesită un timp îndelungat.

a) Suprasolicitare mentală

Este foarte des întâlnită în societățile dezvoltate: orele lungi de stress și de suprasolicitare mentală sunt asociate și cu dezordinea alimentației. Aceste lucruri afectează stomacul, splina și rinichii. Alimentația neregulată (sau mesele consumate seara târziu) pot cauza deficiența energiei stomacului sau a fluidelor stomacului.

b) Suprasolicitare fizică

Afectează în principal energia splinei (splina domină cele patru membre). Munca fizică solicită de asemenea un aport sanguin la nivelul tendoanelor/musculaturii ce va fi asigurat de către ficat. De aceea, suprasolicitarea fizică poate duce în timp și la afectarea sângelui ficatului.
Folosirea excesivă a unei părți a corpului (mișcările de repetiție) pot cauza stagnarea energiei în acea parte.
Ridicarea excesivă de greutăți poate slăbi rinichii și spatele.
Statul excesiv în picioare slăbește de asemenea rinichii.

In scrierile clasice se menționează "cele cinci suprasolicitări":

- **Folosirea excesivă a ochilor afectează sângele (inima);**
- **Menținerea excesivă a poziției culcat va slăbi energia (plămânii);**
- **Șederea îndelungată va afecta musculatura (splina);**
- **Statul excesiv în picioare slăbește oasele (rinichii);**
- **Exercițiile fizice în exces vor afecta tendoanele (ficatul).**

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

c) Exercițiile fizice excesive

Acestea duc la slăbirea energiei, afectând și sângele ficatului. Ele sunt foarte nocive mai ales pentru fete pe durata pubertății, deoarece ulterior vor genera probleme menstruale.

Anumite tipuri de exerciții pot cauza stagnarea energiei în unele porțiuni ale corpului:

Ex: Ridicarea greutăților – cauzează stagnarea energiei la nivelul părții inferioare a spatelui
Ex: Alergarea – duce la stagnarea energiei la nivelul genunchilor
Ex: Tenisul – provoacă stagnarea energiei la nivelul coatelor

d) Lipsa exercițiilor

Exercițiile fizice executate periodic, într-o manieră naturală permit o bună circulație energetică.
Lipsa exercițiilor fizice produc stagnarea energiei.

Principiul care trebuie respectat este cel al evitării excesului cât și al insuficienței.

Anumite exerciții fizice (Qigong, Taijiquan) sunt apreciate atât pentru exersarea corpului cât și pentru producerea energiei.

ACTIVITATE SEXUALĂ EXCESIVĂ

Activitatea sexuală excesivă slăbește esența rinichilor, în special la bărbați.
Fluidele sexuale masculine sunt manifestarea esenței rinichilor: de aceea pierderea acestor fluide duce la slăbirea temporară a esenței rinichilor.
Fluidele sexuale feminine țin mai mult de Jingye (fluidele corpului mai dense, ce circulă prin interiorul corpului).

Fluidele sexuale sunt susținute de către esența dobândită și în mod normal ea nu slăbește. Dar dacă activitatea sexuală este excesivă, corpul nu va avea timp pentru a reface esența dobândită.

Simptomele excesului în viața sexuală sunt:

- Oboseală evidentă
- Apariția ocazională a amețelilor
- Vedere neclară
- Dureri ale spatelui, în zona inferioară a acestuia
- Slăbiciunea genunchilor
- Urinare frecventă

Din punct de vedere al anotimpurilor se consideră că viața sexuală poate fi un pic mai intensă pe durata primăverii și ar trebui să fie ceva mai reținută pe durata iernii.

Pe durata tratamentului problemelor sexuale se recomandă reducerea vieții sexuale.

Esența rinichilor slăbește

a) la bărbați: din cauza excesului vieții sexuale
b) la femei: din cauza nașterilor repetate.

Lipsa vieții sexuale poate fi una din cauzele apariției bolilor.
Dorința sexuală este o măsură a energiei (Yang-ului) rinichilor.

Insuficiența energiei (Yang-ului) rinichilor duce la lipsa libidoului.

Insuficiența esenței (Yin-ului) rinichilor provoacă interes excesiv față de viața sexuală, însoțit de lipsa capacității de finalizare, vise erotice (în special la femei) și emisie seminală nocturnă (la bărbați).

Alte cauze ale unei vieți sexuale neîmplinite: lipsa armoniei în cuplu, probleme sufletești, lipsa fericirii, stress-ul.

PROBLEME DE NUTRIȚIE

Alimentația incorectă este una din principalele cauze ale apariției bolilor.

Scanned with OKEN Scanner

a) Supraalimentația și malnutriția

Cantitatea de hrană consumată trebuie să fie adaptată nevoilor organismului. Dacă aportul de hrană este fie exagerat, fie insuficient, el poate cauza îmbolnăvirea.

Consumul exagerat de alimente – când este depăşit necesarul de elemente nutritive vor fi afectate splina și stomacul, se va acumula flegma și vor stagna elementele nutritive în interiorul corpului. Vor apărea următoarele simptome: eructații însoțite de regurgitări, dureri în epigastru și în tot abdomenul, diaree, vărsături.

Subalimentarea – duce la imposibilitatea creării bazei necesare pentru producerea sângelui și a energiei. După un timp se ajunge la diminuarea energiei de apărare.

Incercarea de a slăbi prin "înfometare" duce la slăbirea energiei splinei. Din cauza faptului că splina nu mai are o funcționare foarte bună, ea nu va mai putea să-și exercite cu succes funcțiile de transport și de transformare a fluidelor, **ceea ce va provoca** stagnarea acestora și **creșterea în greutate**.

b) Consumul preferențial al unui singur tip de alimente

Necesitățile organismului pot fi satisfăcute doar atunci când acesta primește o alimentație echilibrată. Consumul unui singur tip de alimente poate duce la malnutriție sau la alte boli.

De exemplu, populațiile care se hrănesc în exclusivitate cu orez decorticat prezintă o frecvență ridicată a bolii beri-beri.

Locuitorii teritoriilor unde apa nu are iod în cantitate corespunzătoare suferă de tulburări ale glandei tiroide.

Excesul de vegetale crude, de salate sau de fructe slăbește energia splinei, ele fiind contraindicate persoanelor ce au o slăbiciune a acesteia.

Când în alimentație predomină **hrana rece** va fi **slăbită energia splinei** putându-se dezvolta răceala și umezeala interioară. Simptomele caracteristice acestei situații sunt: dureri abdominale și diaree.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele extrem de fierbinți vor duce la eliberarea către exterior a energiei vitale, **afectând energia și sângele corpului**.

Căldura excesivă, în special cea provenită din fumat și din consumul băuturilor alcoolice, va **consuma Yin-ul (fluidele) corpului**, provocând uneori chiar și stagnarea sângelui. De asemenea, consumul exagerat de dulciuri sau făinoase, grăsimi, produce căldură umedă în corp, cauzând stagnarea energiei și a sângelui.

Simptome: senzația de greutate în piept, amețeli, hemoroizi sângerânzi, furuncule.

Dacă mâncarea este limitată doar la câteva feluri, energia internă va avea de suferit.

Gustul picant este absorbit de către plămâni. Energia din mâncarea condimentată este ușor absorbită prin canalul plămânului.

Dacă mâncarea este condimentată într-o manieră moderată atunci fiziologia aparatului respirator va fi îmbunătățită.

Excesul de condimente va afecta însă energia plămânilor.

Gustul amar este legat de inimă, de sânge și de fluidele corpului (Jingye). Excesul de alimente amare va crește focul de la nivelul inimii, conducând la consumul fluidelor.

Gustul sărat influențează rinichii și oasele. Persoanele ce au probleme cu oasele sau cu rinichii nu vor avea voie să consume decât alimente ce sunt ușor sărate.

Gustul acru guvernează ficatul și tendoanele. Excesul alimentelor acre va afecta ficatul, provocând rigidizarea tendoanelor și a articulațiilor.

Gustul dulce corespunde splinei și musculaturii. Persoanele ce suferă de afecțiuni ale stomacului și ale splinei vor consuma cât mai puține dulciuri.

Scanned with OKEN Scanner

c) Consumul de mâncare alterată, toxică sau în condiții neigienice

Aceste situații vor duce la afectarea splinei și a stomacului. Semne clinice: grețuri, vărsături, diaree, dureri în epigastru și abdomen.

TRAUME FIZICE

Traumele fizice cauzează stagnarea sângelui și a energiei.

Traumele ușoare duc la stagnarea energiei, în timp ce traumele grave produc stagnarea sângelui.

In general, în cazul traumelor se observă afectarea regiunilor musculare însoțită de dureri, sângerări, lezarea tendoanelor și în unele cazuri grave chiar și a organelor interne, fracturarea oaselor, dislocarea articulațiilor, ș.a.m.d.

Un pericol foarte mare îl constituie invadarea corpului, prin porțiunile rănite, a energiilor patogene, ceea ce în unele cazuri poate duce chiar la comă sau convulsii.

PARAZIȚI ȘI OTRĂVURI

Infestarea cu paraziți este foarte des întâlnită la copii.

Factorii care contribuie la infestare: hrană insuficientă, consumul excesiv de grăsimi și de dulciuri, ce conduc la creșterea umezelii (ce este mediul perfect pentru paraziți sau pentru ciuperci).

TRATAMENTUL INCORECT

Tratamentul incorect poate duce la agravarea unei afecțiuni.

De exemplu: folosirea unei proceduri ce tonifică Yang-ul (energia) în situația în care ar trebui de fapt să întărească Yin-ul.

Un alt exemplu îl constituie (întărirea Yin-ului) creșterea umezelii atunci când în organism există retenție de apă.

Scanned with OKEN Scanner

FAPTELE NECONFORME CU MORALA[3]

Qigong-ul pune un foarte mare accent pe morală. Se spune mereu:

"Pune morala pe primul loc"

sau:

"Morala ridicată, nivel avansat în practică".

Morala nu are însă legătură numai cu nivelul practicantului de tehnici energetice, ci și cu sănătatea noastră. Atunci când noi punem accentul pe morală, când facem fapte bune, când acceptăm numai gânduri pozitive, când rostim numai adevărul, intrăm în rezonanță cu un câmp pozitiv foarte puternic aflat în Univers.

Această rezonanță apare la nivelul câmpului conștiinței noastre (Yin), dar se va regăsi și la nivelul componentelor materiale (Yang), al corpului.

In cazul în care noi suntem obișnuiți cu "minciuna necesară", spunând lucruri care nu sunt reale, dar a căror rostire o considerăm necesară celor cu care ne întâlnim, atunci când acceptăm gânduri urâte despre cei din jurul nostru, în momentele în care cu voia sau fără voia noastră facem fapte rele, noi declanșăm un mecanism ce duce la umplerea câmpului nostru (al conștiinței dar și al corpului) cu semnale care ne vor perturba normalitatea. In timp vor apărea tensiuni la nivelul conștiinței, vor fi afectate diferite părți ale corpului ce au legătură cu locurile în care se află semnalele de nemulțumire ale celor pe care i-am afectat.

O persoană morală este o persoană sinceră, fericită, sănătoasă. In interiorul său nu există tensiuni, nu există blocaje. Atunci când ne putem deschide față de toate persoanele cu care ne întâlnim, atunci când nouă, dar și lor, le va făcea plăcere să ne întâlnim, momentul întâlnirii va duce la crearea unui câmp nou (obținut din rezonanța câmpurilor individuale). Acest nou câmp va avea mai multă putere decât câmpurile individuale și va influența pozitiv persoanele ce fac parte din el.

---

[3] Acest factor este prezentat conform cu conținutul Qigong-ului.

Scanned with OKEN Scanner

Medicina tradiţională chineză foloseşte mecanismul descris de teoria Yin – Yang:

"In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul,
Yang-ul este cel care activează Yin-ul."

Câmpul are caracter Yin. Noul câmp obţinut prin rezonanţa a două sau mai multe câmpuri, ce au aceleaşi caracteristici (aceeaşi parametri), va produce în timp modificări la nivelul Yang-ului, al structurii materiale.

Persoanele cu o morală avansată vor intra cu uşurinţă în rezonanţă cu alte persoane ce pun accentul pe morală, pe când cei care nu sunt atât de dispuşi să-şi asume realitatea, ci doresc să o transforme prin minciună, prin fapte negative, vor intra mai uşor în rezonanţă cu partea "mai puţin pozitivă" a Universului. In acest câmp, "nu tocmai bun", se găsesc semnale ce nu permit relaxarea, intrarea într-o stare de linişte sufletească, de echilibru. Ceea ce se va afla în câmpul acestor din urmă persoane va fi mai degrabă stress-ul decât împăcarea, boala şi nu sănătatea, supărarea şi nu fericirea.

Înţelegerea şi asumarea acestor lucruri este foarte importantă.

Scanned with OKEN Scanner

METODE DE DIAGNOSTICARE DIN MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ

- **INSPECȚIE**
  - **1) Observarea vitalității**
  - **2) Observarea înfățișării**
  - **3) Observarea culorii**
  - **4) Observarea limbii**
- **AUSCULTAȚIA ȘI OLFACȚIA**
  - **1) A asculta**
  - **2) A mirosi**
- **ANAMNEZA**
  - **1) Frisoane și febră**
  - **2) Transpirație**
  - **3) Durere**
  - **4) Somn**
  - **5) Apetit, sete și gust**
  - **6) Defecare și urinare**
  - **7) Menstruație și leucoree**

Scanned with OKEN Scanner

INSPECȚIE

1) OBSERVAREA VITALITĂȚII

Se observă starea vitalității pacientului, schimbările vitalității din privire, semnele exterioare ale puterii relative ale energiei și sângelui. Prin observarea vitalității se capătă o idee generală a puterii energiei antipatogenice a corpului și a severității bolii, ceea ce este foarte important pentru diagnosticare.

Dacă pacientul este conștient pe deplin și starea spiritului este bună, dacă are o scânteiere în privire, atunci pacientul este viguros și afecțiunea sa este ușoară.

Dacă pacientul este lipsit de vitalitate și are privirea încețoșată, reflexe atenuate sau chiar starea mentală anormală atunci pacientul are o vitalitate foare scăzută (se spune că spiritul este în deficiență) și boala este gravă.

2) OBSERVAREA ÎNFĂȚIȘĂRII

Infățișarea se referă la forma corpului, ce poate fi descrisă ca puternică, slăbită, având supragreutate, corp prea slab.

Supragreutate cu depresie mentală indică adesea insuficiență energetică și exces de fluide ale corpului.

O persoană slabă cu piele uscată are insuficiență sanguină.

Pierderea mare de greutate pe durata unei boli îndelungate indică epuizarea energiei esențiale a corpului.

3) OBSERVAREA CULORII

In general, dacă energia și sângele pacientului sunt înfloritoare, fața fiind strălucitoare, atunci afecțiunea este superficială.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă energia și sângele pacientului sunt slăbite, fața fiind cenușie atunci starea celui bolnav este gravă, esența corporală fiind afectată.

In continuare vor fi descrise aspectele legate de diferitele culori, conform cu legea celor cinci elemente.

Culoarea albă: este o manifestare a faptului că energia și sângele nu sunt înfloritoare, indică insuficiență, și are legătură cu bolile plămânilor, manifestări legate de răceală și de pierderea de sânge.

Culoarea galbenă: insuficiență a splinei, are legătură cu afecțiunile stomacului și intestinelor, cu starea de insuficiență și cu sindromul de umiditate.

Culoarea roșie: indică un sindrom al căldurii și are legătură cu afecțiunile inimii și cele legate de căldură.

Culoarea albastră: este culoarea ce indică un sindrom legat de răceală, de durere sau stagnarea sângelui și convulsii. In general este legat de afecțiunile ficatului și ale vezicii biliare.

Culoarea neagră: indică deficiența rinichilor și stagnarea sângelui.

4) OBSERVAREA LIMBII

Observarea limbii constă în general în observarea calității limbii și a învelișului acesteia.

Calitatea limbii se referă la țesuturile musculare ale limbii, cunoscute și generic sub numele de "corpul limbii".

Invelișul limbii se referă la un strat ce se află pe suprafața limbii, ce este produs de energia stomacului.

O limbă normală este de mărime potrivită, suplă, liberă în mișcări, ușor roșiatică.

Prin observarea calității limbii se poate observa dacă există exces sau insuficiență la nivelul organelor interne.

Dacă limba este uscată: indică prezența unei infecții, sau este posibil ca organele interne să nu funcționeze coordonat, sau fluidele corpului nu sunt suficiente.

Scanned with OKEN Scanner

AUSCULTAȚIA ȘI OLFACȚIA

1) A ASCULTA

- **Vorbirea:** sunetele puternice indică un sindrom legat de "plin", de căldură, sunetele slabe indică un sindrom legat de "vid", de răceală

- **Respirația:** respirația slabă indică deficiența energiei. O respirație aspră și forțată însoțită de o voce tare indică un sindrom de tip exces, cauzat de căldură patogenică excesivă în interior. O respirație slabă în care expirația este excesivă față de inspirație indică deficiența energiei plămânilor și rinichilor.

- **Tusea:** tusea legată de o voce aspră indică un sindrom de tip exces, tusea legată de o voce slabă indică un sindrom de insuficiență. Tusea neproductivă sau cu secreții foarte puține indică afectarea plămânilor de uscăciunea patogenică sau uscarea plămânilor cauzată de o deficiență a Yin-ului.

2) A MIROSI

- **Mirosul excesiv** al secrețiilor sau al defecației și al urinei indică un sindrom de căldură sau de tip exces.

- **Mirosul foarte slab** al secrețiilor sau al defecației și al urinei indică un sindrom de tip răceală sau insuficiență.

Scanned with OKEN Scanner

ANAMNEZA

1) FRISOANE ȘI FEBRĂ (RECE ȘI CALD)

Apariția simultană a frisoanelor și a febrei la începutul afecțiunii indică un sindrom exterior. Acesta este cauzat de atacul vântului și a răcelii ce provin din exterior.

Dacă apare numai frisonul dar nu apare febra, atunci este un sindrom de insuficiență de Yang.

Dacă febra este foarte mare atunci avem un sindrom de tip "plin" și de căldură, un sindrom de tip intern.

Dacă la intervale fixe apare o febră scăzută atunci avem insuficiență de Yin ce duce la apariția febrei.

Dacă febra se menține pe o durată de timp mare atunci avem febră cauzată de insuficiență energetică.

2) TRANSPIRAȚIA

Transpirația ce apare adesea și durează mult este cauzată de insuficiență energetică.

Transpirația ce apare în timpul somnului și se oprește după trezire este cauzată de insuficiență de Yin.

Dacă transpirația apare cu preponderență pe o parte a corpului sau alta, aceasta indică proasta circulație sanguină și energetică pe partea respectivă.

3) DUREREA (INTENSITATE, TIMP, LOCALIZARE)

In general, durerile intense durează puțin și indică un sindrom de exces legat de blocarea unor pasaje, a unor meridiane. Când durerea

Scanned with OKEN Scanner

durează mult este un sindrom de insuficiență, cauzat de lipsa hrănirii organelor interne.

Durerile de cap au legătură cu cele trei meridiane Yang. Durerile din zona pieptului au adesea legătură cu afecțiunile inimii sau plămânilor. Durerile din partea superioară a abdomenului au legătură adesea cu afecțiunile stomacului, iar cele din partea inferioară a abdomenului au legătură cu afecțiunile intestinelor, rinichilor, organelor genitale, durerile din zona taliei au legătură cu afecțiunile rinichilor.

4) SOMNUL

Insomnia însoțită de amețeli și palpitații indică adesea scăderea capacității sângelui de a hrăni inima, cauzată de deficiența atăt a inimii cât și a splinei.

Insomnia însoțită de neliniște mentală și de somn în care apar vise ce afectează somnul sugerează hiperactivitatea focului inimii.

Dacă insomnia se menține pe o durată mai mare de timp atunci ea are legătură cu Fengshui (aranjarea spațiului în care locuiți) sau cu insuficiență de Yin.

5) APETIT, SETE ȘI GUST

In general, setea indică un sindrom de căldură, dacă setea apare noaptea atunci avem insuficiență de Yin, dacă lipsește setea atunci avem sindrom legat de răceală, fluidele corpului nu se consumă.

Dacă avem lipsă de poftă de mâncare atunci splina are insuficiență energetică.

Dacă există sentimentul de foame, dar dorința de a mânca este foarte mică sau dacă se consumă foarte puține alimente atunci avem dezechilibrul Yin-ului stomacului în a produce căldura internă.

Dacă avem un pacient slab ce are foame excesivă sau căruia îi este foame cu ușurință atunci focul stomacului este excesiv.

- Dacă în gură apare un gust dulceag, atunci avem căldură umedă în splină și stomac.

Scanned with OKEN Scanner

- Dacă apare gustul amar atunci avem sindrom de tip căldură (hiperactivitatea focului ficatului sau vezicii biliare).
- Dacă lipsește gustul atunci avem insuficiența splinei.

6) DEFECARE ȘI URINARE

Constipația cauzată de uscarea scaunului indică acumularea căldurii sau consumul fluidelor corpului. Pierderea scaunului sugerează deficiența splinei sau retenția de umezeală în splină. Scaunul prea lichid sau cu alimente nedigerate indică deficiența Yang-ului splinei și al rinichilor.

Problemele legate de urină se datorează disfuncției rinichilor sau vezicii urinare.

7) MENSTRUAȚIE ȘI LEUCOREE

Menstruația unui ciclu mai scurt cu cantitate de sânge mai abundentă, de culoare mai accentuată și fiind mai vâscos, este datorat căldurii excesive a sângelui.

- O menstruație de culoare mai superficială, abundentă cantitativ și mai puțin vâscoasă indică slăbirea funcției energiei în a comanda sângele.
- O menstruație prelungită cu cheaguri de sânge, culoarea fiind închisă, purpurie, indică stagnarea sângelui (datorată răcelii).
- O menstruație neregulată indică dizarmonia extrameridianelor Chong (Chongmai) și Ren (Renmai) cauzată de obstrucția energiei ficatului.

Referitor la leucoree accentul se pune pe cantitatea, calitatea, mirosul și culoarea acesteia.

- O leucoree apoasă, albicioasă și abundentă cantitativ indică un sindrom de deficiență și de răceală.
- O leucoree groasă, de culoare galbenă sau roșie cu un miros puternic indică un sindrom de exces și de căldură.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ, MEDICINA CLASICĂ ȘI QIGONG-UL TERAPEUTIC

Medicina tradițională chineză este o știință bazată pe concepția holistică, atât din punct de vedere al omului cât și al omului ca parte a Universului. Principalele fundamente teoretice ale sale sunt: teoria Yin – Yang, teoria celor cinci elemente, teoria trigramelor și a hexagramelor, teoria meridianelor și a colateralelor, teoria organelor interne, principiile etiologiei și patogeniei (cauzele și mecanismele apariției bolilor).

Medicina clasică (alopată) este o medicină experimentală, bazată pe cercetări științifice. Cu ajutorul echipamentelor și instrumentelor medicale moderne pot fi observate cu ușurință diverse semne legate de procesele din interiorul corpului, ceea ce creează o anumită ușurință în abordarea subiectului.

Qigong-ul este o disciplină cu caracter practic, ce se bazează pe "descătușarea" capacității de cunoaștere și de acțiune a omului, de armonizare a ființei umane cu mediul în care trăiește, cu întregul Univers. Teoriile din Qigong sunt cele care se regăsesc în medicina tradițională chineză, în plus existând și alte aspecte teoretice, cum ar fi: teoria semnalelor, teoria câmpurilor, a "semnalelor ce conțin informația întregului", modul de acțiune prin energie, forța gândului, suflet activ, forța stabilității, forța cunoașterii, ș.a.m.d.

Din punct de vedere al evoluției istorice a medicinii, se poate spune că inițial a existat o medicină **de rezistență a corpului la agresiunile externe**; de la aceasta, în timp s-a trecut la varianta **terapeutică**, ce a evoluat în medicina **preventivă** și cea **recuperatorie**.

Aceste ultime variante de medicină au o caracteristică comună: folosirea de medicamente sau aparate pentru a acționa asupra corpului omenesc.

Din acest punct de vedere, Qigong-ul este diferit. El se bazează pe o activitate specială de gândire, ce permite reglarea proceselor din interiorul corpului cât și cultivarea sufletului. Prin exersare, din ce în ce mai mulți oameni descoperă puterea conștiinței, a sufletului, (care este uriașă) cât și rolul său reglator.

In momentul în care Qigong-ul pătrunde într-un mediu nou, cum este cazul și în țara noastră, se poate spune că după o primă perioadă oamenii intră în contact numai cu câteva dintre efectele practicii și terapiei prin Qigong. Cunoașterea care survine este însă una de suprafață. Este necesară **perseverența în practică și în studiul teoriei** pentru a putea pătrunde în misterele acestui domeniu.

Prin aceste eforturi, oamenii vor putea ajunge treptat și la aspectele de profunzime ale Qigong-ului, vor avea șansa descoperirii scopurilor sale importante: exersarea conștiinței și a sufletului, dezvoltarea capacității de cunoaștere. Esența dezvoltării (practicii) Qigong-ului constă în **cultivarea sufletului, modelarea caracterului, acumularea de merite prin "gânduri corecte, vorbe corecte, acțiuni corecte", uitarea ego-ului.**

1) Modalitatea de abordare a omului, din punct de vedere holistic, este mult mai vastă prin intermediul Qigong-ului decât prin medicina tradițională chineză.

Medicina tradițională chineză vorbește despre organele deținătoare de energie și organele ce transportă energia, descrie fluidele corpului, cele patru membre cât și toate oasele corpului, prezintă sistemul meridianelor, ș.a.m.d.

Qigong-ul vine să adauge la toate aceste aspecte studiul a **"ceea ce nu are formă"**. "Ceea ce nu are formă" nu se referă la ceea ce nu există, ci la ceea ce există într-o stare ce nu presupune o formă fizică (aspectele **Yin**).

In interiorul corpului există foarte multe "spații goale". Se poate spune că în interiorul fiecărei celule, în interiorul organelor interne există spații goale. Omul are aspecte ce prezintă o formă (aspecte **Yang**) și aspecte ce nu au o formă fizică (**Yin**).

Mecanismul de acțiune al Qigong-ului presupune modificarea a ceea ce are formă prin acțiunea asupra a ceea ce nu are formă. Acesta este unul din elementele esențiale ale Qigong-ului.

Scanned with OKEN Scanner

2) In Qigong există tehnici ce permit reglarea simultană a tuturor nivelurilor: de la cap şi până la tălpi, de la exterior şi până în interior, de la nivelul organelor interne până la nivelul celulelor, totul poate fi reglat simultan.

Aici se remarcă o mare deosebire faţă de modul de acţiune din celelalte tipuri de medicină. De exemplu, medicina tradiţională chineză presupune acţiunea asupra întregului corp, dar această acţiune este defalcată pe bucăţi (de exemplu, mai întâi se reglează ficatul apoi se acţionează asupra splinei, ş.a.m.d.). La fel stau lucrurile şi în medicina clasică. Din acest punct de vedere se poate spune că Qigong-ul are metode de acţiune ce nu se regăsesc în medicina clasică sau în cea tradiţională.

3) Qigong-ul pune un accent deosebit pe **"contopirea Cerului cu Omul"**. Oamenii trăiesc în Univers, în Natură. Fiecare fiinţă are câmpul său, fiecare lucru are de asemenea un câmp propriu. Intre toate aceste câmpuri există numeroase interacţiuni. Toate aceste câmpuri influenţează câmpul omului dar şi câmpul în care el îşi duce traiul.

Mecanismul "contopirii Cerului cu Omul" are în vedere faptul că omul împreună cu mediul în care trăieşte constituie un "întreg", ce are un câmp propiu. De asemenea, omul este considerat a fi o "miniatură" a Universului.

Aceste puncte de vedere au fost studiate în profunzime în budhism, unde se întâlneşte zicala:

"Un bob de mei poate conţine semnalele celor zece mii de lucruri".

Numai atunci când ştim că omul este o miniatură a întregului Univers, vom putea folosi terapia "miniaturii" pentru a face tratamente, numai astfel vom putea folosi principiile "miniaturii" pentru a aranja spaţiul, pentru a uni omul şi Universul.

In antichitate se vorbea despre "contopirea Cerului cu Omul", omul fiind un mic Univers; astăzi se folosesc principiile teoretice şi tehnicile din Qigong pentru a exemplifica şi a demonstra corectitudinea punctului de vedere holistic tradiţional.

Omul este o fiinţă ce a apărut prin unirea unor puteri foarte mari, el este "o miniatură" a unei puteri foarte mari. Această fiinţă este o

Scanned with OKEN Scanner

lumină ce are o strălucire intensă, o putere enormă. Această lumină o numim "spirit". Ea este prezentă în tot corpul, dar sediul său se află în interiorul capului, în dreptul "celui de-al treilea ochi" (glanda pineală). In acest loc, spunem că se află "spiritul originar" (conform daoismului).

După naşterea corpului fizic, în zona inimii apare "spiritul conştient". Spiritul conştient este responsabil de toate "acţiunile" noastre. El nu poate sta liniştit şi ne îndeamnă continuu să acţionăm, consumând treptat energia şi esenţa corporală. Această atitudine este descrisă de clasici prin termenul "sensul natural".

In "Secretul florii de aur" se prezintă "sensul natural" (care se derulează pentru toţi cei ce nu urmează o cale spirituală):

"Spiritul originar iubeşte liniştea, iar spiritul conştient iubeşte agitaţia. In mişcarea sa, spiritul conştient rămâne legat de sentimente şi dorinţe. Zi şi noapte el epuizează sămânţa primordială, până când energia spiritului originar se consumă în întregime. Atunci spiritul conştient părăseşte carapacea şi dispare."

In "Cartea completă despre viaţă" (aparută în 1615), capitolul "Sensul natural – sensul invers" se spune:

Sensul natural: *"Sufletul se naşte în natură, mentalul se naşte în suflet (este vorba de spiritul conştient, care se află în inimă), in mental apar sentimentele, sentimentele nasc absurdităţile".*

Sensul invers: *"Examinarea absurdităţilor duce la sentimente, sentimentele se întorc către mental, adunarea mentalului linişteşte sufletul, sufletul se întoarce în natură".*

Drumul cunoaşterii interioare, al căilor spirituale, este cel descris de sensul invers. Pentru practicantul de Qigong este important ca "forma să devină esenţă, esenţa (Jing) să se transforme în energie (Qi), energia în spirit (Shen), iar spiritul să se întoarcă în starea de vid (Xu)".

După o perioadă de exersare, practicanţii vor vedea că în tot ce ne înconjoară există lumină.

In Qigong se spune adesea:

"Din mijlocul Nimicului apare Ceva (care este)".

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta se referă la puterea pe care noi nu o percepem direct prin văz. Toate organele interne, membrele, organele de simț, oasele, toate porțiunile corpului au un câmp propriu, câmp în care au loc transformări ce vor influența activitatea celulelor. Intre toate aceste câmpuri și esența corporală, energie, spirit există o anumită legătură, ce influențează "întregul" și nu numai părțile acestuia. Organele interne, oasele, măduva oaselor, toate au un câmp propriu. De asemenea celulele ce intră în componența acestora au propriul câmp, ce are caracteristici distincte. In momentul în care fluidele corpului circulă, atunci când are loc reglarea activității sistemului nervos, vor avea loc modificări la nivelul câmpurilor tuturor celulelor, a tuturor părților corpului ce sunt implicate în aceste procese.

Corpul omenesc este o lume a semnalelor și de aceea trebuie să ne gândim la gradul de senzitivitate ce face posibilă recepționarea de semnale. Pentru a fi senzitiv și a primi multe semnale este necesar ca un număr cât mai mare din celulele corpului să fie pure. **Din punct de vedere al alimentației, pentru a menține puritatea celulelor este necesar să consumăm cât mai puține alimente ce conțin grăsimi.** Cu cât este mai mare puritatea celulelor, cu atât crește senzitivitatea lor și șansa de a primi cât mai multe semnale.

Puritatea se referă la puritatea materială, dar și la cea a semnalelor. Puritatea materială este puritatea celulelor corpului. Puritatea semnalelor se referă la semnalele ce apar în câmpul nostru prin felul în care noi gândim, simțim și acționăm. Din acest motiv, în Qigong se spune mereu: "puneți accentul pe morală", "cultivați morala căii", deoarece morala este cea care va modifica gradul de puritate al semnalelor.

QIGONG-UL ȘI STRUCTURA CORPULUI OMENSC

Modalitatea de acțiune din Qigong-ul terapeutic presupune influențarea omului pornind de la nivelul micro către nivelul macro. Despre corpul omenesc se poate spune că el are șase niveluri:

- trei dintre ele sunt perceptibile direct (se spune că au caracter Yang),
- iar celelalte trei nu sunt perceptibile direct (au caracter Yin).

Scanned with OKEN Scanner

Cele trei niveluri Yang sunt:

- corpul ca întreg,

- sistemele corpului,

- celulele.

Celelalte trei niveluri (Yin) sunt:

- meridianele de-a lungul cărora circulă energia (se spune că ele reprezintă forma ce apare în mijlocul a ceea ce nu are formă),

- lumina,

- strălucirea luminii.

Atunci când apare o afecțiune se modifică mai întîi lumina, apoi scade strălucirea acesteia. In continuare, afecțiunea pătrunde în interiorul meridianelor, ducând la blocaje ale acestora. Pasul următor constă în influențarea funcționării celulelor, apoi a sistemelor din care aceste celule fac parte, și în final întregul corp va fi afectat.

Expresia "Din mijlocul Nimicului apare Ceva" descrie foarte bine această situație, în care inițial parametrii ce nu pot fi percepuți direct vor fi afectați, se va modifica lumina și strălucirea acesteia și vor interveni blocaje ale meridianelor. Numai după aceea survin modificări la nivel material: vor fi influențate celulele, sistemele corpului și chiar întregul corp.

Aparatele folosite în medicina clasică nu pot să detecteze modificările patologice ce survin nici la cele trei niveluri Yin, dar nici la nivelul celulelor. Pentru celule se poate detecta de exemplu, modificarea temperaturii la nivelul unui grup de celule, dar nu se poate indica nici o motivație. Numai în momentul în care la nivelul câmpului celulelor apar modificări semnificative, va fi afectat sistemul din care ele fac parte și noi vom percepe diferite semne care ne vor indica apariția bolii.

Având în vedere cele prezentate se poate înțelege mai ușor faptul că în terapie se pleacă de la nivelul micro spre nivelul macro, de la Yin către Yang.

Scanned with OKEN Scanner

Situația descrisă deseori prin **energie bolnavă** se referă tocmai la dezechilibre existente la diferite niveluri, ce țin de o dereglare a puterii, dereglare ce se manifestă prin afectarea luminii, a strălucirii sale, a meridianelor și a celulelor. Atunci când vrem să reglăm aceste dezechilibre, nu va fi nevoie să și emitem energie către pacient, fiind suficientă activarea funcției celulelor și echilibrarea părților aflate în dezechilibru.

Este posibil, ca la un moment dat, să apară o variație a parametrilor câmpului celulelor dintr-o anumită zonă a corpului, să spunem în dreptul ficatului. Atunci când se întâmplă acest lucru vor interveni anumite schimbări în strălucirea luminii din acea zonă, va fi modificată lumina existentă cât și circulația energiei. In timp, funcția de închidere și deschidere la nivel celular va fi afectată.

In acest moment, dacă se vor face analize nu se va depista încă nici o anomalie. Totul este încă la stadiul "imperceptibil direct". Se poate spune că aceasta este etapa "Nimicului" (pentru lumea materială încă nu s-a întâmplat nimic ce poate fi depistat cu aparatele de măsură).

Ulterior, aceste modificări la nivel celular, din punct de vedere al funcției de închidere-deschidere, vor genera anomalii în funcționarea celulelor. După un interval, situația se va extinde, afectând o bună parte din organul din care fac parte aceste celule. Acum, modificările sunt măsurabile prin instrumentele științei moderne. Din "Nimic" a apărut "ceva", care este perceptibil direct. Astfel, ne vom trezi direct în situația în care suntem bolnavi, fiind puși în situația de a trata o afecțiune ce poate fi mai gravă sau mai puțin gravă.

QIGONG-UL ARE ROLUL PREVENIRII APARIȚIEI BOLILOR

Practicând periodic Qigong-ul putem regla disfuncțiile existente chiar și la nivelurile ce nu sunt perceptibile direct. Exersând anumite tehnici din qigong, se poate amplifica lumina și strălucirea luminii, se pot debloca meridianele, se pot regla parametrii câmpurilor (intensitatea, orientarea acestora, ș.a.m.d.) celulelor și a sistemelor corpului, astfel încât să acționăm într-o manieră preventivă, evitând situația în care afecțiunea se manifestă deja. Din acest motiv, atitudinea corectă este aceea folosită în trecut în China, atunci când medicul era

Scanned with OKEN Scanner

plătit atâta vreme cât toți membrii familiei erau sănătoși. Dacă boala deja a apărut, înseamnă că medicul nu și-a îndeplinit sarcinile.

Practicând Qigong, se poate ajunge la posibilitatea perceperii aspectelor **Yin**[4] (este vorba de cele trei niveluri ascunse vederii: lumina, strălucirea luminii, traseele străbătute de energie). Cei care ajung la acest nivel vor putea acționa direct asupra nivelului afectat, fiind foarte eficienți în reglarea proceselor interioare.

Persoanele ce nu au ajuns încă la acest nivel au totuși șansa de a acționa în mod preventiv, exersând periodic anumite tehnici din Qigong, care să permită reglarea nivelurilor de profunzime (Yin). **In acest sens, se conturează exersarea terapeutică.**

DESCOPERIREA ZONELOR DE "PUTERE" PRIN PRACTICA QIGONG-ULUI

In interiorul corpului nostru există așa numitele zone de putere. Ele sunt cele care ne influențează modalitatea de percepție și acțiune, mai ales în terapie.

Aceste zone de putere sunt:

1) **"cel de-al treilea ochi"** - aflat în interiorul capului, în dreptul glandei pineale,

2) **"câmpul de cinabru mijlociu"** - situat în interiorul pieptului, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane,

3) **"câmpul de cinabru inferior"** - în interiorul abdomenului inferior, mai jos de ombilic,

4) **"muntele de zăpadă"** - în interiorul corpului, un pic mai jos de nivelul la care se află "poarta vieții" (*Mingmen* – situat la jumătatea distanței dintre rinichi).

"Cel de-al treilea ochi" (ochiul înțelepciunii) este cel care permite apariția puterii de cunoaștere. Această zonă trebuie neapărat deschisă; dacă nu se deschide această zonă este ca și cum am vrea să tragem o săgeată fără să avem săgeata. In situația în care puterea interioară crește fără a reuși deschiderea "celui de-al treilea ochi", nu

---

[4] Cele trei niveluri ale Yin-ului descrise în continuare în text se referă la Yin-ului Yang-ului, la energia emisă de celule, la lumina (și la strălucirea acesteia) ce poate fi identificată drept componenta luminoasă a câmpului corpului (aura este componenta Yang, măsurabilă, a câmpului luminos)

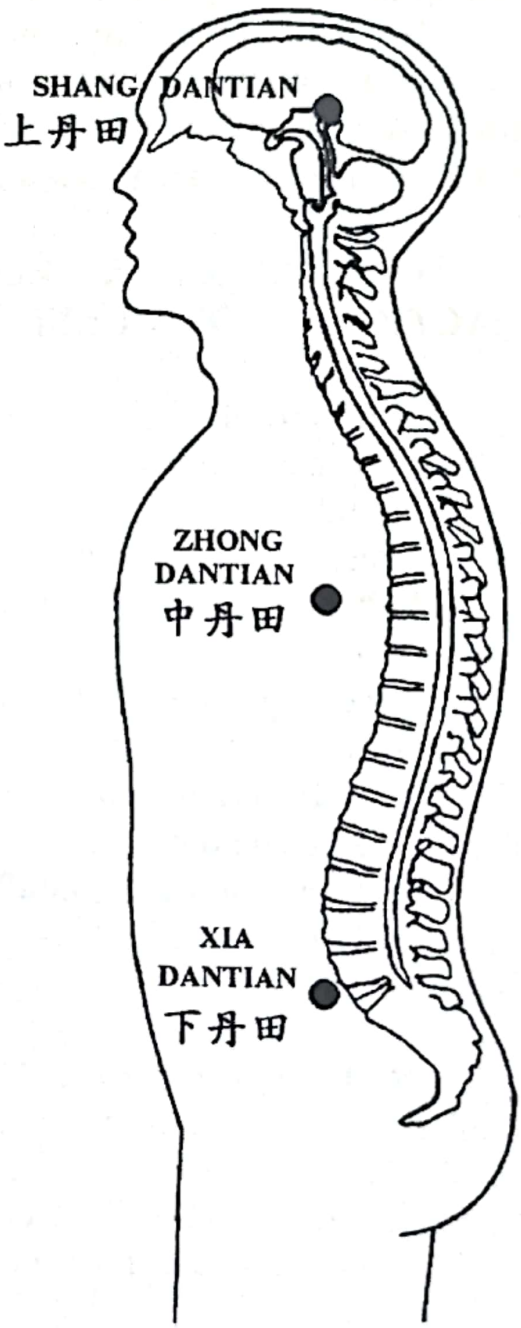
Scanned with OKEN Scanner

avem cum să ajutăm această putere să se manifeste. Dacă însă nu exersăm decât pentru a deschide "cel de-al treilea ochi", este ca și cum am vrea să tragem o săgeată fără a avea arc, pentru că nu vom avea suficientă putere în corp. Pentru a putea manifesta puterea de cunoaștere este necesară exersarea mai multor zone, nu numai a glandei pineale.

"Câmpul de cinabru mijlociu" este o altă zonă importantă ce influențează puterea de cunoaștere. Medicina tradițională chineză consideră că energia și sângele se strâng în acest loc. De aceea se spune că plămânii guvernează toate meridianele.

In interiorul tuturor părților corpului există semnale, iar faptul că plămânii guvernează meridianele face ca toate semnalele să se strângă în zona "câmpului de cinabru mijlociu". Se poate înțelege ușor că punctul de vedere din budhism, conform căruia "câmpul de cinabru mijlociu" este considerat a fi locul de păstrare a semnalelor, este perfect întemeiat. De asemenea, tehnicile interne din Tibet, ce au fost transmise în secret de-a lungul generațiilor, menționează că toate semnalele omului se strâng în această zonă.

Medicina tradițională chineză face legătura între "câmpul de cinabru mijlociu" și inimă. Inima este sediul spiritului conștient, al minții (afecțiunile inimii conduc la probleme psihice, la perturbarea gândirii). Acțiunea asupra acestui centru, curățarea, transformarea și deschiderea lui sunt deosebit de importante.



Cele 3 "câmpuri de cinabru"

Scanned with OKEN Scanner

"Câmpul de cinabru inferior" este cel care colectează puterea "zilelor următoare", adică energia dobândită după naștere. Această putere este necesară pentru a putea activa și deschide ceilalți centrii, cât și pentru a produce anumite transformări în interiorul și în exteriorul nostru. Despre "câmpul de cinabru inferior" se poate spune că permite întărirea corpului, crește capacitatea de absorbție a elementelor nutritive în interiorul corpului, ș.a.m.d. Persoanele ce cultivă deseori energia în această zonă vor avea o sănătate bună, vor avea baza necesară pentru o practică eficientă.

"Muntele de zăpadă" - In corpul nostru mai există o zonă importantă, despre care se spune că este originea celor 12 meridiane principale, a merIdianelor extraordinare ce străbat partea anterioară și posterioară a corpului, cât și zona de centură.

Dacă unim ombilicul cu zona *Mingmen* (aflată pe coloană, în dreptul ombilicului) și o împărțim în trei părți, un pic mai jos de ultima treime (cea din dreptul zonei *Mingmen*) se află zona denumită "muntele de zăpadă". Aceasta este zona de putere primordială, aici se află puterea "primelor zile" (cea de dinainte de nașterea noastră). Atât budhismul cât și daoismul acordă o importanță deosebită acestei zone.

QIGONG-UL PRODUCE ACTIVAREA UNUI NUMĂR FOARTE MARE DIN CELULELE CORPULUI

In interiorul corpului există un număr imens de celule, deoarece corpul este format din celule. Din acest număr imens de celule, doar un anumit procent este folosit.

De exemplu, dacă o persoană reușește să-și folosească zece la sută din celulele creierului, atunci ea este foarte deșteaptă. Majoritatea oamenilor ajung să folosească maxim șapte sau opt la sută din celulele creierului. Foarte puțini oameni au ajuns de-a lungul timpului să folosească douăzeci sau treizeci la sută din celulele creierului, iar aceștia au fost considerați ca fiind genii.

Pentru persoanele bolnave de ficat analizele sunt modificate semnificativ numai în momentul în care celulele hepatice sunt afectate în număr mare, funcția de regenerare a celulelor hepatice fiind foare mare.

Chiar și la persoanele care au rezecția a două treimi din stomac, acesta mai este încă funcțional.

Scanned with OKEN Scanner

In situaţia în care unul dintre rinichi este extirpat, rinichiul care rămâne este suficient pentru o funcţionare normală.

Scoaterea unui lob pulmonar (plămânul drept are trei lobi, iar cel stâng doi) asigură încă necesarul de oxigen al corpului.

De aceea, **în practica Qigong-ului se pune accent pe găsirea metodelor de folosire a unui număr cât mai mare din celulele corpului.** Se urmăreşte activarea în special a celulelor ce nu sunt folosite în mod normal. In acest mod vor fi activate puterile aflate în stare latentă, va fi obţinută o bună stare de sănătate.

Se spune adesea: "Viaţa constă în mişcare". Din acest motiv, foarte mulţi oameni aleargă în fiecare zi. Persoanele care au acest obicei nu s-au îmbolnăvit decât foarte rar de cancer. Pe de altă parte, persoanele care se antrenează periodic, care sunt angrenate în activităţi sportive de performanţă, devenind campioni la probele practicate, ar trebui să aibă o sănătate foarte bună. Deseori însă, după retragerea din sportul de performanţă, unele din aceste persoane se îmbolnăvesc, uneori de afecţiuni foarte grave.

In mod normal, atâţia ani de antrenament, de mişcare, ar trebui să ducă la o sănătate excelentă. Problema este că ei au exersat numai anumite porţiuni ale corpului, în special grupele musculare, articulaţiile, ş.a.m.d.

O bună sănătate ţine însă de folosirea **celulelor** din **interiorul** corpului, ce aparţin sistemului imunitar, hormonal, circulator, ş.a.m.d. Practica Qigong-ului duce tocmai la activarea nivelului micro, la folosirea celulelor, mai ales a celor pe care omul nu le foloseşte altfel. In acest mod se atinge longevitatea, se descoperă puterile aflate în stare latentă, se întăreşte corpul şi sufletul.

O altă modalitate de acţiune importantă este aceea în care veţi efectua mişcări şi acţiuni în sensul invers decât aţi fost obişnuiţi până atunci.

De exemplu, dacă vă aplecaţi deseori către în faţă, acum veţi începe să vă aplecaţi către înapoi. Dacă sunteţi dreptaci veţi încerca să folosiţi şi mâna stângă pentru operaţiuni curente. Obiceiul de a face "o sută de paşi" după masă îl veţi transforma în a merge cu spatele o distanţă mică, dacă respiraţi pe ambele nări veţi încerca să respiraţi când pe o nară, când pe cealaltă, ş.a.m.d.

Toate aceste acţiuni au menirea de a vă ajuta să folosiţi şi alte porţiuni ale corpului decât cele pe care le foloseaţi în mod obişnuit. In acest mod veţi activa un număr mai mare de celule.

Scanned with OKEN Scanner

Un aspect ce merită o atenție deosebită este cel care ține de **celulele creierului**. Energia celulelor creierului își are sursa în măduva coloanei și la jumătatea distanței dintre rinichi (unde se află zona denumită "poarta vieții" - *Mingmen*). In "Tratatul de medicină internă al Impăratului Galben" (*Huangdi Neijing*) este prezentat mecanismul prin care **"hrănind" rinichii este stimulat creierul**.

In medicina tradițională chineză, creierul este prezentat ca fiind un ocean de măduvă, întreținut de funcționarea rinichilor. Din acest punct de vedere, activarea celulelor din zona "porții vieții" (*Mingmen*) permite producerea energiei ce hrănește și întărește rinichii. Rinichii sunt cei care guvernează oasele și, de aceea, buna funcționare a rinichilor va stimula și funcționarea celulelor coloanei vertebrale. Pe de altă parte, atunci când energia aflată la nivelul părții inferioare a coloanei va crește, ea va urca spontan spre zona capului, a creierului, hrănind toate celulele sale.

Una dintre deosebirile dintre un practicant de Qigong și o persoană ce nu exersează qigong constă în gradul diferit de activare a celulelor. Pe de o parte, **practicantul de Qigong are un număr mai mare de celule active, iar pe de altă parte, pentru el gradul de închidere și deschidere la nivel celular este mult mai mare**.

In Qigong se întâlnesc diferite modalități de menținere a palmelor (mudre), a picioarelor, a corpului în general. Fiecare postură creează un anumit câmp, iar acest câmp duce la stimularea unor celule.

Uneori se stimulează funcția de închidere a celulelor, alteori cea de deschidere. Se întâlnește și situația în care se activează atât funcția de închidere cât și cea de deschidere. Din acest motiv se spune că nu este bine să exersezi toată viața numai un anumit sistem de tehnici. Cu cât vei trece prin mai multe posturi, prin mai multe tehnici, cu atât vei activa o parte mai mare din celulele corpului, vei experimenta mai multe senzații și trăiri, crescând și capacitatea de cunoaștere.

Experimentarea unui număr crescut de tehnici nu se va face însă decât după ce ai depășit perioada de început, după ce "ai trecut dincolo de poartă", ai obsevat "schimbările de suprafață" și ai fost perseverent în exersarea sistemului inițial de tehnici.

Funcția de închidere a celulelor este cea care permite absorbția de energie la nivel celular, în timp ce funcția de deschidere eliberează energia din interiorul celulelor.

Pentru ca funcționarea celulelor să fie cât mai bună este necesar ca atât funcția de închidere, cât și cea de deschidere să fie foarte bune.

Scanned with OKEN Scanner

In situația în care este activă numai funcția de deschidere (sau numai cea de închidere) a celulelor unui organ, după un interval foarte scurt de timp va surveni o afecțiune. Atunci când organul despre care este vorba este foarte important, este posibilă pierderea cunoștinței sau chiar decesul.

De exemplu, în situația în care o persoană află o veste foarte bună, se activează cu precădere funcția de deschidere a celulelor inimii. Bucuria este foarte mare, uneori apare și un râs exagerat, dar energia din inimă se scurge către exterior cu o viteză foarte mare și uneori inima se poate opri, nemaiavând suficientă energie pentru a bate.

Rețineți deci unul din principiile existente în practicile longevității:

"Evită atât excesul cât și insuficiența, nu face nici prea mult, dar nici prea puțin!"

Una dintre diferențele existente între medicina tradițională chineză, medicina alopată și Qigong este și cea care constă în faptul că în Qigong, modalitatea de apariție și de evoluție a bolii este prezentată la nivel micro. In medicina tradițională chineză se spune, referitor la cauzele apariției bolilor, că există cauze interne, externe, dar și cauze ce sunt și interne și externe. Cauzele interne sunt cele ce țin de excesul celor șapte sentimente: spaimă, teamă, furie, bucurie, îngrijorare, melancolie și durere sufletească; cauzele externe pot fi descrise prin: arșiță, umezeală, vânt, uscăciune, frig și foc, în timp ce cauzele ce sunt și interne dar și externe sunt cele care țin de traumatisme.

Cele șase energii ce apar în Natură ("arșița, vântul, frigul, umezeala, ucăciunea și focul") influențează în mod diferit câmpul omului și funcționarea celulelor corpului. Dar în afara acestor energii exterioare, câmpul omului mai este influențat și de mișcarea planetelor, cât și de toate schimbările din Natură. Dacă omul reușește să se armonizeze cu toate schimbările ce survin în mediul exterior pe durata celor patru anotimpuri ale anului, atunci el va fi sănătos. In caz contrar, în interiorul omului vor interveni schimbări ce pot duce la afecțiuni.

Vara, în interiorul abdomenului apare "răceala" (afară este "cald" - Yang, iar în interior este "rece" -Yin), în schimb, iarna va fi "cald" în

Scanned with OKEN Scanner

interiorul abdomenului (în exterior este "rece" - Yin, în interior este "cald" - Yang).

Iarna se recomandă cultivarea (hrănirea) energiei (Yang), astfel încât ea să fie menținută în interiorul corpului. Acesta este și motivul pentru care anumite animale intră în starea naturală de hibernare pe durata iernii. Activitatea noastră ar trebui să fie redusă pe durata iernii, evitând eforturile fizice, cât și orice manifestare ce provoacă scoaterea energiei către exterior. In caz contrar, va scădea energia (căldura – Yang-ul) din interiorul corpului, câmpul nostru va fi afectat, ceea ce va permite frigului și vântului să ne invadeze corpul, consumând și mai mult energia și producând diferite blocaje.

Iarna, "răceala" se află la nivelul pielii, iar "căldura" la nivelul oaselor. Pentru a ne încălzi este suficient să ne îmbrăcăm un pic mai bine, și nu să consumăm mâncare prea caldă sau lichide fierbinți, căci în interiorul nostru este deja "cald". In situația în care vom mânca alimente fierbinți va crește prea mult "căldura" interioară și se va transforma în "răceală" (Yang-ul la extrem se transformă în Yin). Acest lucru va conduce la consumul energiei (ce are caracter Yang) din corp și va permite "răcelii" exterioare să invadeze câmpul și corpul nostru.

Vara este necesară cultivarea fluidelor corpului (ce au caracter Yin). In situația în care nu înțelegem acest lucru și nu procedăm ca atare, fluidele corpului vor scădea (Yin-ul se va diminua) și arșița și focul exterior (Yang-ul) vor pătrunde în câmpul și în corpul nostru, diminuând și mai mult fluidele.

Pe durata verii (atunci când interiorul este "rece") nu se beau lichide reci și nu se recomandă folosirea unor reprezentări mentale legate de elementul "rece". Vara, "căldura" se află la nivelul pelii, iar "răceala" la nivelul oaselor. De aceea, nu cosumând lichide reci vom produce o anumită răcoare pentru corp, căci în interiorul corpului predomină deja elementul "rece".

Dacă vara consumăm lichide reci, atunci elementul "rece" din interior va fi dus la extrem și se va transforma în "căldură" (căci Yin-ul dus la exterm se transformă în Yang). Odată ce apare căldura în interiorul corpului, ea începe să consume fluidele corpului, ce sunt oricum în insuficiență vara.

Scanned with OKEN Scanner

MECANISMELE DE ACȚIUNE ALE QIGONG-ULUI ASUPRA CORPULUI UMAN

Cunoașterea mecanismelor de acțiune ale Qigong-ului asupra corpului nostru ne dă posibilitatea să înțelegem mai bine diferitele rezultate ce apar prin exersarea formelor energetice. In ultima perioadă, în domeniul Qigong-ului s-au întreprins multe cercetări pentru a descoperi fundamentul științific al fenomenelor ce apar prin practica acestuia. Colective de doctori, de cercetători și de maeștrii de Qigong au colaborat pentru a obține rezultate.

Unul dintre colectivele ce a întreprins cele mai multe studii îl constituie cel de la Universitatea Qinghua, din China, colectiv din care a făcut parte şi renumitul maestru Yan Xin.

In continuare voi da cuvântul maestrului Yan Xin, ce este în același timp și doctor în medicina clasică dar și în cea tradițională chineză.

"Mecanismele de acțiune din domeniul Qigong-ului sunt următoarele:

1) Perfecționarea și reglarea activității sistemului nervos

2) Perfecționarea și reglarea activității sistemului circulator

3) Perfecționarea și reglarea activității sistemului respirator

4) Perfecționarea și reglarea activității sistemului digestiv

5) Perfecționarea și reglarea activității sistemului endocrin

6) Coordonarea și influențarea transformărilor ce au loc la nivel muscular și osos

Scanned with OKEN Scanner

7) Reglarea temperaturii centrale și periferice a corpului

8) Reglarea potențialului electric la nivelul pielii și modificarea impedanței corpului

9) Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar

Scanned with OKEN Scanner

1) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI NERVOS

Creierul este format dintr-un număr imens de celule, dintre care numai o mică parte (3 – 5 %) sunt folosite. In cazul cel mai fericit nivelul se poate ridica la 30%.

In general, după o anumită vârstă, oamenii constată că le-a scăzut foarte mult capacitatea de memorare. Această categorie de persoane, care formează majoritatea populației, folosesc întreaga lor viață un procent minim de neuroni.

Se pune deci problema: Cum ar putea fi folosite în mod curent celulele din creier ce viețuiesc în stare latentă (din punct de vedere funcțional)?

Cercetările efectuate de savanți au demonstrat faptul că atunci când un individ se află **într-o stare caracteristică Qigong-ului** (de liniște, de stabilitate) **neuronii din straturile profunde ale creierului intră într-o stare de excitație deosebită**, valorile potențialelor de acțiune înregistrate fiind mai ridicate decât în mod obișnuit. Intr-o astfel de stare, însumarea activității neuronale din zonele respective, duce la formarea unor curenți bioelectrici foarte puternici. Dacă în acel moment, atenția este dirijată spre o anumită porțiune din organism, pentru a o contempla, în zona respectivă apar modificări traduse prin creşterea bioelectricității locale.

In aceste condiții, macromoleculele din fluidele corpului, sub influența intensității câmpului electric (mai ridicat față de valorile normale), se pot asambla, formând corpusculi. Starea se generalizează treptat, apărând în tot corpul o "supraîncărcare electrică" a sistemelor coloidale. Drept urmare, țesuturile neuronale din creier vor fi şi mai mult stimulate, având loc o "eliberare de putere" ce activează 80 – 90 % din celulele nervoase care în mod obișnuit se află în stare latentă, nefiind folosite. Acum pot apare așa-numitele capacități deosebite sau paranormale.

Această fază corespunde cu "Forma interioară a stabilizării și transformării" din budhism, numită de unii și "Forma înțelepciunii"

Scanned with OKEN Scanner

(*Zhihui Gong*), "Tehnica descătușării înțelepciunii" (*Kaizhi Gong*) sau "Forma capacităților înțelepciunii" (*Zhineng Shu*).

Având în vedere cele prezentate anterior, putem deduce că Qigong-ul este de mare ajutor elevilor și studenților, făcându-le posibilă atingerea unor performanțe deosebite, și nu mai puțin oamenilor de știință, cărora le poate mări capacitatea de concentrare și clarviziunea.

Prin studii neurologice efectuate pe diferiți subiecți practicanți de Qigong a fost observat faptul că electroencefalograma înregistrată în timpul exersării are același aspect cu aceea a unui copil, indiferent de vârsta practicantului respectiv.

Astfel, graficul obținut în starea caracteristică Qigong-ului prezintă unde de amplitudine mai mare și cu ritm mai lent (frecvența este mai mică). In mod obișnuit, pentru adulți electroencefalograma nu are acest aspect, similar cu cel al copilului, nici în somn, nici în cazul desfășurării vre-unui alt tip de activitate.

Qigong-ul este deci o metodă ideală de exersare a creierului, ducând la "descătușarea înțelepciunii". El poate regla, de asemenea, și activitatea nervoasă în afara axului cerebrospinal, acționând la nivelul sistemului nervos vegetativ (de exemplu, reduce activitatea sistemului nervos vegetativ simpatic). Pe această cale se realizează un control al fiziologiei organelor interne în ansamblu.

De aceea, oamenii care suferă de diverse boli, începând cu cele mentale (psihoze, nevroze, depresii nervoase) și terminând cu diferite afecțiuni ale organelor interne, pot practica Qigong-ul și rezultatele care nu vor întârzia să apară vor fi mai mult decât mulțumitoare.

In altă ordine de idei, prin tehnica angiografiei s-a descoperit că în starea caracteristică Qigong-ului circulația sanguină la nivel cerebral este mult îmbunătățită în zona frunții, în straturile mai profunde. Regiunea respectivă coincide localizării "câmpului de cinabru superior" sau celui "de-al treilea ochi". Stimularea acestei zone este cea care duce la diferite capacități deosebite. Despre funcțiile acestui "al treilea ochi" se cunosc până în prezent destul de puține lucruri. Cert este însă faptul că prin "deschiderea" sa, unele persoane pot să vadă prin obiecte, pot privi chiar organele interne din propriul corp sau din cele ale altora, pot muta obiecte fără să le atingă, ș.a.m.d.

Studiul fiziologiei sistemului nervos a demonstrat existența unei stări de inhibiție protectoare a cortexului cerebral, un fel de repaus al activității corticale, ca apare la practicantul de Qigong în timpul exersării.

Scanned with OKEN Scanner

Se spune că în mod obișnuit, pe parcursul a 24 de ore, scoarța cerebrală intră în această stare pe un timp de numai 14 – 16 secunde. Cu alte cuvinte, chiar dacă omul doarme toată ziua, creierul său nu se odihnește cu adevărat decât 14 – 16 secunde. Durata de repaus poate fi mărită prin practicarea exercițiilor de Qigong. Așa se explică faptul că, deși maestrul Hai Deng nu a dormit timp de 60 de ani, el s-a bucurat de o sănătate perfectă.

Din cele menționate reiese evident că **practicarea Qigong-ului activează neuronii din creier care în mod obișnuit nu sunt folosiți**, atât prin îmbunătățirea circulației sanguine cât și prin stimularea activității bioelectrice a celulelor aflate în straturile profunde. Acest lucru nu poate fi obținut prin nici o altă metodă de antrenament.

Crescând capacitatea creierului, pe de o parte se realizează un reglaj general în organism, prin intermediul sistemului nervos central și al sistemului nervos vegetativ, iar pe de altă parte apar acele capacități deosebite ale omului și se produce ceea ce inițiații numesc "descătușarea înțelepciunii".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

2) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI CIRCULATOR

S-a observat faptul că în organismul practicanților de Qigong aprovizionarea cu sânge se realizează automat, foarte rapid, în funcție de necesități. In momentul în care omul se odihnește necesarul de sânge este mai mic, aportul este mai slab și scade activitatea cardiacă. Dacă ulterior apare în organism nevoia unei cantități sporite de sânge, aprovizionarea va crește corespunzător.

Qigong-ul poate să modifice pragul de sensibilitate al receptorilor de la nivelul vaselor sanguine, mărind foarte mult senzitivitatea lor. Drept urmare, în sistolă, când inima pompează sânge în vase, ele se dilată rapid, iar în diastolă revin cu ușurință la dimensiunea inițială, având o elasticitate deosebit de bună, indiferent de vârstă.

In acest mod va fi eliminată problema rigidizării pereților vaselor sanguine, ce apare odată cu trecerea anilor, iar bolile de tipul aterosclerozei, afecțiunile coronariene, precum și accidentele vasculare, nu mai constituie un pericol.

Printr-o astfel de practică se realizează și o foarte bună aprovizionare cu sânge a celulelor aflate în țesuturi mai profunde. In fapt circulația sanguină este perfectă în tot corpul, menținându-i tinerețea, vigoarea și grația.

Buletinul informativ al Institutului de Cercetare și Tratament a hipertensiunii arteriale din Shanghai relatează despre cazul a 100 de persoane suferind de această boală, care au reușit să mențină timp de cinci minute o stare de liniște mentală și corporală, valoarea tensiunii lor începând să scadă progresiv. După numai 20 de minute, presiunea sanguină a ajuns la limite normale, efectul ședinței de Qigong fiind același cu cel obținut la 3 ore de la administrarea unor medicamente folosite în cazul tratamentului hipertensiunii arteriale. La 97 din cele 100 de persoane urmărite, boala a fost vindecată complet, hipertensiunea reinstalându-se ulterior doar la trei dintre ele.

Prin Qigong se poate acționa nu numai asupra aparatului circulator ci și asupra compoziției sângelui. Atunci când o persoană

exersează sau intră în contact cu un maestru de Qigong, se poate produce o creştere a numărului celulelor sanguine.

In ziarul "Lumina" (*Guangming Ribao*) a apărut la un moment dat un articol intitulat "Qigong-ul nu este în contradicţie cu ştiinţa", care prezenta rezultatele unor experimente efectuate la un Institut de Cercetare din provincia Zhejiang. Tema principală este legată de evoluţia numărului celulelor sanguine în corpul unor bolnavi trataţi prin Qigong. Astfel, după se maestrul respectiv emitea energie pentru a-i trata pe cei bolnavi, numărul celulelor sanguine ale celor suferinzi creştea, procesul continuîndu-se o perioadă de timp şi după întreruperea emisiei energetice. Simultan s-a observat că numărul celulelor sanguine din corpul maestrului care aplica tratamentul, scădea.

De ce apare acest fenomen? Printr-o emisie energetică puternică spre organismul uman, în acesta se obţine o îmbunătăţire a funcţiei hematopoetice a măduvei osoase, crescând numărul elementelor figurate sanguine. Creşterea se menţine şi după terminarea şedinţei de Qigong. Maestrul consumă însă pentru emisia de energie o cantitate foarte mare de "putere", de *Zhen Qi* (energie adevărată), iar în organismul său acest lucru se traduce prin scăderea numărului de celule sanguine. Ele vor fi refăcute ulterior, treptat – treptat, prin practică.

Un alt aspect important ce a fost studiat este cel legat de concentraţia unor microelemente în sânge şi, în funcţie de aceasta, de modul în care Qigong-ul poate prelungi tinereţea şi viaţa.

Nu există nici o legătură între cantitatea de substanţe nutritive din sânge, sau numărul elementelor figurate, şi longevitate, la omul sănătos ele fiind relativ constante, de la tinereţe până la bătrâneţe.

Pentru microelemente situaţia este însă cu totul alta: ele sunt mult mai reduse (din punct de vedere cantitativ) în sângele persoanelor în vârstă decât în cel al tinerilor. Din cele 14 microelemente esenţiale din organism, zincul este cel mai important. Prin practicarea Qigong-ului sau prin recepţia energiei emise de un maestru de Qigong, concentraţia de zinc din sânge creşte. Zincul este o coenzimă foarte importantă, el reglând activitatea unor enzime din corp, fiind deci un factor esenţial pentru desfăşurarea proceselor metabolice. Creşterea conţinutului de zinc din organism accelerează metabolismul, ducând la vindecarea unor afecţiuni, la prelungirea tinereţii, la atingerea longevităţii.

Scanned with OKEN Scanner

3) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI RESPIRATOR

Prin atingerea unei stări caracteristice Qigong-ului scade cantitatea de oxigen consumată de organism și crește eficiența modului de utilizare a oxigenului absorbit (inspirat). De fapt este vorba nu de *cât* oxigen se consumă, ci de *cum* este el folosit.

De exemplu, un alergător de cursă lungă are o activitate intesnă a plămânilor și aparatul său respirator trebuie să aibă o stare de sănătate perfectă. Pentru efortul pe care-l face el consumă însă mult oxigen. Acest om nu ar putea însă să reziste mult timp sub apă, deși capacitatea sa pulmonară este mare, mai mare decât cea a unui om neantrenat.

Un practicant de Qigong, ajuns la un anumit nivel în practica sa, și care a exersat în mod special tehnici respiratorii, poate rezista fără probleme mai multe ore sub apă. Există persoane care au stat îngropați în pământ 6 – 7 zile, respirând într-o manieră proprie în tot acest răstimp și pe care lipsa oxigenului din mediu nu i-a afectat în nici un fel.

Aceste fenomene nu pot fi explicate din punct de vedere al fiziologiei aparatului respirator al omului obișnuit. Există însă o explicație pe care o dă Qigong-ul. Pe de o parte, acest tip de practică poate crește capacitatea pulmonară și, implicit, cantitatea de oxigen inspirată. Problema esențială constă însă în modul în care este el folosit, cât și găsirea unei căi de menținere a funcțiilor vitale printr-un consum minim de oxigen.

In medicina tradițională chineză se spune: "Plămânul este îndreptat spre cele o sută de meridiane." Orice practicant de Qigong știe că pentru a exersa nu are nevoie de spațiu în aer liber și nici măcar de un loc bine aerisit. Sunt maeștrii care trăiesc în grote, unde adesea se formează ceață și atmosfera este foarte încărcată. Organismul lor nu este afectat de acest lucru, pentru că ei folosesc o cantitate foarte mică de oxigen pentru întreținerea funcțiilor vitale.

Nu demult, am vindecat un om care era bolnav și avea în permanență nevoie de tubul de oxigen. Intr-o zi i-am făcut o vizită. La câteva minute de la începerea conversației, omul și-a scos tubul. Din

Scanned with OKEN Scanner

clipa aceea nu l-a mai folosit niciodată. Când şi-a dat seama ce s-a întâmplat a rămas foarte mirat, dar eu i-am explicat: "Problema era aceea că nu mai puteai folosi oxigenul primit. Eu am acționat asupra ta, crescându-ți capacitatea de absorbție a oxigenului, astfel încât să-ți fie suficientă o cantitate mai mică. Nu aveai oricum nevoie de tub, în mediu există destul oxigen. Dacă nu poți folosi un lucru, degeaba iei o cantitate oricât de mare din el!"

Scanned with OKEN Scanner

4) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI DIGESTIV

După un timp suficient de practică a Qigong-ului apar unele modificări la nivelul sistemului digestiv.

In primul rând se produce o stimulare a secreției sucului gastric și intestinal, precum și a salivei. Mișcările peristaltice se intensifică, facilitând tranzitul. In afară de faptul că sunt în cantitate mai mare, sucurile digestive și saliva conțin și o concentrație sporită de proteine enzimatice (amilaza salivară are o activitate deosebită), iar pe lângă acestea, în salivă există și o serie de substanțe cu acțiune bactericidă puternică (care previn infecțiile gingiilor, faringita, amigdalita, enterogastrita) și un procent important de microelemente.

Pentru practicanții de Qigong saliva este un fluid foarte prețios, fiind denumit și "saliva de aur și jad" (*jin jin yu ye*); ea nu trebuie în nici un caz scuipată și poate fi folosită la clătirea gurii. Există unele tehnici prin care saliva este colectată, se amestecă de 36 de ori, se clătește gura cu ea de 36 de ori, apoi se rotește limba de 36 de ori și, în final, se înghite totul din trei înghițituri.

Deși prin exersarea Qigong-ului crește cantitatea de suc gastric, nu apare niciodată hiperaciditatea. In stomac se secretă acidul clorhidric, ceea ce duce la valori foarte scăzute ale pH-ului mediului. Persoanele care suferă de hiperaciditate, chiar și de forme mai grave, cum ar fi gastritele hiperacide sau ulcerul gastroduodenal, nu trebuie să aibă nici o teamă. Prin practica Qigong-ului valoarea pH-ului va fi readusă la valori normale, prin reglarea echilibrului acido-bazic, astfel încât bolile respective nu numai că nu vor fi agravate ci chiar se vor vindeca.

Unele cercetări au evidențiat faptul că sucurile gastro-intestinale aflate în tubul digestiv al practicanților de Qigong conțin pe lângă enzimele și sărurile obișnuite, o serie de substanțe care au o valoare nutritivă ridicată, pe care ei le pot folosi. Acestea sunt considerate surse foarte valoroase de energie, iar căile pe care ele se transformă și intră în circuitul metabolic, diferă de calea digestivă cunoscută.

Scanned with OKEN Scanner

In acest caz se spune că se deschide poarta resurselor nutritive de rezervă, corpul nemaiavând nevoie de surse exogene de hrană. Pentru unii oameni, același lucru este valabil și pentru apă. Există persoane care nu au nevoie să bea apă, ele menținându-și umiditatea constantă în corp prin schimburi la nivelul pielii.

Toate par greu de crezut, chiar greu de imaginat pentru oamenii care nu au pătruns sensul adânc al acestor lucruri; totuși ele au o bază reală. Prin practica Qigong-ului sunt posibile multe astfel de "minuni".

Natura a creat totul cu foarte mare rezervă. Chiar și persoanele care nu sunt practicante de Qigong pot rezista fără să mănânce trei, cinci, șapte, douăzeci de zile sau chiar mai mult. Cei antrenați ajung prin post la întărirea și purificarea organismului, la stabilizarea mentalului.

Omul consumă totdeauna mult mai multă hrană decât are nevoie. Cheltuie foarte multă energie în procesul digerării unui volum prea mare de alimente. Ceea ce ar fi de dorit ar fi ca aportul să fie minim, iar eficiența cu care este folosit să fie maximă. Prin practica Qigong-ului se poate aduce sistemul digestiv la acest nivel de "funcționare ideală", permițând organismului să intre într-o formă propice apariției unor capacități deosebite.

Scanned with OKEN Scanner

5) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI ENDOCRIN

Exersarea Qigong-ului influențează întregul sistem endocrin, modifică funcționarea glandelor cu secreție internă și se spune că "prelungește viața hormonilor".

De exemplu, glandele suprarenale ale practicanților de Qigong au o activitate diminuată, iar nivelul secrețiilor lor scade. Același lucru se întâmplă și cu hipofiza și chiar și cu alte glande endocrine. Exprimarea pe care am folosit-o: "nivel scăzut al secrețiilor, "activitate diminuată", ar putea duce la concluzia că apare un deficit hormonal. Este o eroare! **Secreția este diminuată dar se menține un timp mai îndelungat.**

Organismul celui care se află într-o anumită etapă a practicii nu mai are nevoie de o cantitate mare de hormoni, ci de una scăzută, realizându-se un fel de "economisire" a secreției.

Astfel, se știe că femeile ajunse la vârsta de 49 de ani intră de obicei la menopauză, menstruația dispare și în organsim se produce o mare "dezordine" hormonală. Pentru persoanele care practică Qigong acest lucru nu este neapărat valabil, existând femei care pot rămâne însărcinate chiar și la 60 de ani. Faptul este posibil prin menținerea secrețiilor hormonale corespunzătoare o perioadă mult mai îndelungată decât în mod obișnuit.

Un alt aspect este acela de vindecare al unor afecțiuni care au o bază hormonală: miocardita, artroza, poliartrita, ș.a.m.d. Atunci când apar tulburări ale sistemului endocrin ele duc la dezechilibre funcționale în toate aparatele și sistemele corpului, pentru că glandele au un rol reglator al fiziologiei multor organe.

Există persoane care sufereau de mult timp de dureri articulare și care, în urma ședințelor de Qigong, s-au vindecat. Explicația constă în faptul că prin acest tip de terapie s-a restabilit echilibrul hormonal în organismele respective. Multor bolnavi de artrită li se administrează un tratament pe bază de hormoni, lucru ce poate deveni la un moment dat extrem de periculos, pentru că excesul unor astfel de substanțe determină uneori apariția altor afecțiuni, cât se poate de serioase.

Scanned with OKEN Scanner

Practica Qigong-ului îl ajută pe om să se însănătoşească, fără nici un fel de efect secundar nedorit, organismul fiind reglat astfel încât să funcţioneze într-un mod ideal.

La vârsta de 14 – 18 ani tinerele fete cunosc o perioadă mai dificilă în dezvoltarea lor. Schimbările care se petrec în organism sunt foarte profunde şi ele se leagă de instalarea ciclului menstrual. Acum apar tulburări mai mult sau mai puţin grave, care pot fi însă evitate, prin practicarea Qigong-ului de către fata respectivă sau de către părinţii ei.

Se spune că Qigong-ul prelungeşte tinereţea: atât timp cât în organism sunt secretaţi hormonii care în mod normal există la organismele tinere, bineînţeles că tinereţea va fi prelungită.

Scanned with OKEN Scanner

6) COORDONAREA ȘI INFLUENȚAREA TRANSFORMĂRILOR CE AU LOC LA NIVELUL SISTEMELOR MUSCULAR ȘI OSOS

Practica Qigong-ului întârzie procesul de îmbătrânire a oaselor. In mod obișnuit, odată cu înaintarea în vârstă, oasele își pierd flexibilitatea, devin foarte fragile și se pot rupe cu ușurință. Fracturile se vindecă la o vârstă înaintată mult mai greu decât în tinerețe. Corpul este acum greoi, omul își pierde agilitatea, deplasându-se cu dificultate.

Aceste probleme pot fi însă evitate. De exemplu, la 87 de ani maestrul Hai Deng sărea cu ușurință pe stâlpii pe care exersa tehnica "Stâlpul florii de prun" (*Meihua Zhuang*); acești stâlpi aveau o înălțime considerabilă. După ce termina exercițiul, cobora fără nici o dificultate, mișcările sale fiind rapide, precise și agile ca și ale unui copil. Faptul că un om atât de în vârstă nu-și pierduse flexibilitatea oaselor și-și putea controla atât de bine corpul are o semnificație profundă.

Există în organismul uman porțiuni care se osifică după naștere (cum ar fi de exmplu fontanela) sau oase care apar ulterior (de exmplu dinții). Ele trebuie exersate în mod special iar Qigong-ul are unele tehnici speciale pentru atingerea acestui scop. De exemplu, maxilarele se lovesc unul de celălalt, ciocnind dinții, iar meștrii mai în vârstă au obiceiul de a-și lovi elevii în moalele capului, cu palma sau cu bastonul, atunci când aceștia fac vre-o greșeală. Nu este vorba doar de o simplă pedeapsă, ci de un mod de a exersa oasele capului.

Este deci clar că cei care au diverse afecțiuni, mai mult sau mai puțin grave, ale sistemului osos, le pot vindeca prin practicarea Qigong-ului sau apelând la un maestru de Qigong, pentru tratament.

In provincia Liaoning am întâlnit o femeie pe nume Yang, ce avea vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani. Ea suferea de o boală ce consta în proliferarea necontrolată a țesutului osos, astfel încât la genunchi îi crescuseră doi "pinteni", de 6 – 7 milimetri, care o deranjau foarte tare. A venit la mine, împreună cu soțul ei, rugându-mă să o vindec. I-am răspuns:

Scanned with OKEN Scanner

"Te voi vindeca, însă eu folosesc o metodă mai neobișnuită; va trebui să ai mult curaj și să fii foarte hotărâtă."

"Nu-i nici o problemă", mi-a răspuns femeia, iar eu i-am atras din nou atenția:

"Trebuie să faci *exact* ceea ce-ți voi spune!"

"Bine", a zis femeia.

"Am să te examinez, dar mai întîi trebuie să ieși puțin pe stradă să te plimbi, să alergi. Apoi întoarce-te să te vindec. Poți să mergi?"

"Da", apoi ea a ieșit. Era seară și purta o pereche de pantofi cu tocuri de înălțime medie. Soțului ei i-a fost teamă că s-ar putea să cadă, însă eu i-am spus:

"Nu te mai gândi la asta!"

După 20 – 30 de minute femeia s-a întors *alergând*. Era foarte fericită și, pe măsură ce alerga, era din ce în ce mai relaxată. Văzând-o că se întoarce, soțul ei i-a strigat:

"Oprește-te! Stai jos! Stai repede jos! Mișcă-ți genunchii,vezi dacă mai ai ceva sau nu!"

Imediat ce a rostit aceste cuvinte au și apărut necazurile, din cauza faptului că el nu a avut capacitate de înțelegere, nu a pus bine problema și o parte din "semnalele" pe care le-am transmis s-au pierdut. Atunci i-am spus din nou femeii să alerge, și nu pentru a o pedepsi, ci pentru a-i trimite iarăși anumite "semnale". In jumătatea de oră ce a urmat acestui incident, bărbatul nu a mai scos nici un cuvânt, iar când soția sa s-a întors era complet vindecată.

Am întâlnit odată o fată care la naștere avusese o problemă la coloana vertebrală, ce trecuse neobservată de către medici și deci rămăsese netratată corespunzător. Acum copilul ajunsese să aibă o formă avansată de scolioză de tip "S". Tatăl ei m-a rugat s-o vindec. Ambii părinți cunoșteau metoda mea de tratament, știau că pot să acționez asupra pacientului în timpul unei conversații banale sau de la distanță. Când am ajuns la locuința lor, omul m-a rugat să mă uit la copil, însă nu a pomenit nimic despre suferința ei. Stia că mie nu-mi place să se discute despre boală, pentru că în acel moment semnalul bolii este amplificat, devine foarte puternic și persoana în cauză cu greu mai poate fi vindecată. I-am spus aproape imediat:

"Nu-i nici o problemă. E normală!"

Mama fetei tocmai se pregătea să-mi vorbească despre afecțiunea fetei, însă bărbatul a oprit-o, spunându-i:

Scanned with OKEN Scanner

"Du-te imediat și uită-te la coloana fiicei noastre. Dacă doctorul Yan Xin a sups că nu are nimic, atunci este sigur vindecată!"

Femeia a descoperit spatele fetei și a văzut că era perfect drept.

Prin metodele din Qigong se poate acționa asupra oaselor, "rearanjându-le" atunci când este nevoie. In unele cazuri însă, osatura se modifică în urma unei reacții de autoprotejare a organismului; în aceste situații nu se ia nici o măsură.

Qigong-ul are o mare influență și asupra sistemului muscular. Exersarea practicilor interne (*Nei Gong*) are efecte mai puternice față de artele marțiale (*Wushu*). Practicanții de Qigong au o putere neobișnuită în membre, mai ales în brațe. La un anumit nivel ei pot folosi o forță de zece ori mai mare față de aceea a unui practicant de arte marțiale. Astfel se explică faptul că la 80 de ani maestrul Hai Deng era deosebit de puternic. De aceea, înțelepții din vechime spuneau:

"Exersarea artelor marțiale fără practica formelor interne nu va duce la nimic spre bătrânețe; prin exersarea formelor interne fără practicarea artelor marțiale, lucrurile minunate nu se vor putea ivi în întregime."

Legat de această problemă, mai există și un alt aspect: prin practicarea tehnicilor de Qigong, la nivelul creierului, intestinelor și al altor zone din organism, este produs în cantitate mare un anumit compus ce are un efect analgezic extrem de puternic, mai mare de câteva ori decât cel al morfinei. In mod obișnuit, această substanță există în corp, dar în concentrații foarte reduse. Qigong-ul crește nivelul producerii ei și de aceea, practicanții formelor interne nu se tem să primească nici o lovitură. Un alt mod de autoprotejare este și apariția unor semnale magnetice care apără organismul, având de asemenea un rol analgezic.

Scanned with OKEN Scanner

7) REGLAREA TEMPERATURII CENTRALE ȘI PERIFERICE A CORPULUI

Anumite fenomene foarte neobișnuite - faptul că practicanții de Qigong pot atinge cu limba o bară de metal incandescent, pot păși pe cărbuni aprinși sau pot ține în palmă o bucată de metal încins – sunt deja foarte bine cunoscute. Aceste capacități sunt dobândite prin capacitatea de a controla temperatura la nivelul pielii.

Există persoane, care atunci când simt că le crește temperatura, pot readuce temperatura centrală a corpului la nivelul normal.

Intr-o zi am predat unui om bolnav tehnica coborârii temperaturii corpului, și de atunci el a început să exerseze regulat. Cu cât avansa în practică cu atât se simțea mai bine, având senzația că prin corp îi circulă un curent de energie care împinge spre exterior energia turbionară, determinând-o să iasă prin degetul mare.

După un timp, persoana respectivă s-a îmbolnăvit de virozăși i-a crescut din nou febra. In loc să ia medicamente, așa cum obișnuia înainte, s-a așezat pur și simplu pe un scaun și, după ce a intrat într-o stare de liniște, și-a spus: "Deoarece am febră îl rog pe maestrul Yan Xin să-mi scadă temperatura corpului." Omul și-a revenit destul de repede la normal. Este important faptul că el a putut să intre într-o stare de liniște, fiind astfel pregătit să recepționeze semnalele necesare pentru vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

8) REGLAREA POTENȚIALULUI ELECTRIC LA NIVELUL PIELII ȘI MODIFICAREA IMPEDANȚEI CORPULUI

Intrând într-o stare caracteristică Qigong-ului se poate folosi atenția pentru a modifica potențialul electric și rezistența pielii, inclusiv forma undei, amplitudinea, perioada, ș.a.m.d.

In continuare voi explica experiențele pe care le vom face astăzi. In mâna stângă am un fir bun conducător de electricitate, iar în mâna dreaptă am un fir legat la masă. Tensiunea este de 220 de volți. Știința ne învață că atunci când un curent de 220 de volți trece prin corpul omenesc, acesta fiind în contact și cu firul sub tensiune și cu firul de masă, este suficient un interval foarte scurt (de ordinul secundelor) pentru ca inima să se poată opri. Experiența actuală vine să arate cum, prin practica Qigong-ului, se poate schimba potențialul electric și impedanța corpului, astfel încât curentul să nu poată face rău organismului.

In plus eu folosesc acest prilej pentru a exersa, demonstrând că poate exista chiar și un efect benefic. Trimițând foarte puțin curent electric prin corp, acesta va acționa pozitiv asupra inimii, iar persoanele care nu au o circulație foarte bună la nivel cerebral vor avea senzația că li s-a limpezit capul. Iată experimentul:

Eu iau în mână un fir sub tensiune și las o parte din curentul electric să treacă prin corpul meu și să ajungă la altcineva care mă ține de mână, iar cu cealaltă mână ține un fir legat la masă. Persoana respectivă va avea senzația de furnicături, dar nu va fi curentat. In același timp se va pune pe corpul meu un creion de măsurat tensiunea, care se va aprinde. Apoi creionul se va pune corpul celeilalte persoane și se va vedea că nu se mai aprinde. După ce a trecut prin corpul meu, curentul electric se modifică, astfel încât în momentul intrării în corpul celeilalte persoane va avea 36 de volți.

După aceea voi pune pe altcineva să ia firul sub tensiune și să intre în contact cu persoana care ține firul de masă (eu nu îi voi atinge). Amândoi vor avea senzația de furnicături. Punând creionul de tensiune pe oricare dintre ei, nu se va aprinde pe nici unul. Acest lucru indică faptul

Scanned with OKEN Scanner

că eu pot modifica tensiunea curentului electric și fără contact direct, pur și simplu folosindu-mi atenția (gândurile).

Aceste experimente nu au legătură cu capacitățile deosebite, ci pur și simplu demonstrează modalitatea de acțiune a gândurilor asupra curentului electric.

Scanned with OKEN Scanner

9) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI IMUNITAR

Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar conține aspectul imunității umorale (al fluidelor corpului) și cel al imunității celulare. Studiile întreprinse au demonstrat că practica Qigong-ului sau intrarea în contact cu maeștrii de Qigong poate duce la creșterea semnificativă a leucocitelor, a puterii de fagocitare cât și a numărului acestora.

Acest lucru se produce prin scăderea ritmului de distrugere a fagocitelor (cele mai importante dintre leucocite) de la nivelul splinei.

In acest mod va crește capacitatea de prevenire a apariției afecțiunilor, dar și cea de luptă împotriva afecțiunilor instalate.

Aceste schimbări survin în interiorul corpului în funcție de necesități. Practicantul de Qigong are o bună capacitate de autoreglare a funcționării sistemului imunitar. Atunci când este necesară creșterea leucocitelor, acest proces va fi stimulat automat. In momentul în care nu mai este necesară o atitudine foarte activă a sistemului imunitar, acesta își va scădea automat activitatea.

Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar se referă tocmai la capacitatea acestuia (stimulată de practica Qigong-ului) de a-și modifica activitatea în funcție de necesități. Acest tip de autoreglare nu poate fi indus prin nici un fel de medicație. Medicamentele moderne nu pot decât sau să crească răspunsul sistemului imunitar în fața afecțiunilor sau să provoace numai o inhibiție a acestuia. "

Scanned with OKEN Scanner

PUNCTELE ESENȚIALE ALE QIGONG-ULUI

"Cultivarea sufletului, modelarea caracterului, acumularea de merite, uitarea eu-lui"

"Cultivarea sufletului, modelarea caracterului, acumularea de merite, uitarea eu-lui" sunt importante atât în evoluția în practica Qigong-ului, cât și în procesul terapeutic. Atât cel bolnav cât și terapeutul vor trebui să aibă în vedere aceste aspecte. Dacă amândoi vor pune accent pe aceleași lucruri și vor proceda într-o manieră asemănătoare va apare o rezonanță a sufletelor lor. Această rezonanță permite tratarea afecțiunii fără a fi necesară emiterea de energie.

De ce? Pentru că atunci când apare rezonanța dintre cele două persoane apare un câmp nou. Acesta duce la apariția unei noi energii, care o înlocuiește pe cea veche. In acest fel, vechea materie va fi înlocuită cu una nouă, locul bolnav va fi transformat, însănătoșit.

Această metodă de tratament are efecte foarte rapide. Spiritul este partea cea mai avansată a ființei omenești. Dacă la acest nivel va exista o rezonanță între cel bolnav și cel sănătos, noua putere ce se va forma va fi foarte puternică, ea va produce foarte rapid reglarea interiorului la nivelurile inferioare (cel energetic și cel material). De aceea, și afecțiunea se va vindeca într-un ritm accelerat.

"Cultivarea sufletului, modelarea caracterului" se referă la schimbarea obiceiurilor și a gândurilor negative ce existau în trecut.

"Acumularea de merite" este posibilă prin înfăptuirea de fapte bune, prin cultivarea compasiunii, a iubirii tuturor ființelor. Pentru a reuși este necesară menținerea gândurilor corecte, a vorbirii corecte, a acțiunilor corecte.

Atunci când cineva "cultivă sufletul, își modelează caracterul și acumulează merite", o transformare deosebită va apărea. El va putea să

Scanned with OKEN Scanner

se relaxeze cu ușurință pe durata exersării, intrând cu adevărat într-o stare avansată de liniște și experimentând **"uitarea eu-lui"**.

In procesul terapeutic este necesar ca atât terapeutul cât și pacientul să se afle într-o stare de liniște, să "uite de sine" și rezultatele vor apărea imediat. Dacă numai una din părți reușește acest lucru, atunci rezultatele vor fi slabe, neapărând rezonanța dintre cei doi. Pentru ca această metodă misterioasă să dea roade, ea trebuie mai întîi înțeleasă și apoi aplicată.

In timpul tratamentului există principiul "tratezi în mod conștient, reușești în mod inconștient". Atunci când pacientul vine la tratament este important ca el să se relaxeze, să intre în starea de liniște. La fel va proceda și terapeutul. In continuare, terapeutul poate să folosească diferite tehnici, dar ceea ce se petrece cu adevărat este o interacțiune la nivelul inconștientului terapeutului și al pacientului, are loc intrarea în rezonanță ce permite modificări la nivelul inconștientului pacientului.

Deoarece puterile aflate în stare latentă la nivelul inconștientului sunt foarte mari, atunci când au loc transformări la nivelul acestuia, puterile vor începe să acționeze, iar acțiunea va avea un rol reglator. Modul în care puterile inconștientului vor produce transformări, nu este însă conștientizat nici de terapeut nici de pacient. Pe durata unui astfel de proces nu apar neapărat senzații, transformările au loc la nivelurile profunde ale ființei noastre.

Toată lumea ar vrea să-și trateze afecțiunile, dar oare toți au "cultivat sufletul, și-au modelat caracterul, au acumulat merite și au ajuns la uitarea eu-lui"?!

Dacă cel care vrea să fie tratat pune accent numai pe prezența senzațiilor, dacă își pune întrebări referitoare la puterea terapeutului, la reușita tratamentului, va putea el oare să ajungă la "uitarea eu-lui", atât de necesară?! Dacă în interiorul pacientului nu există "vidul", unde ar putea să apară o nouă putere care să-l vindece?!

Numai atunci când atât terapeutul cât și pacientul vor "cultiva sufletul, își vor modela caracterul, vor acumula merite, vor uita de sine", va apare rezonanța între ei, între spiritele lor, va fi activată puterea inconștientului și afecțiunea se va vindeca foarte repede.

Atunci când pacientul vine la tratament el trebuie să dea dovadă de stăruință. El trebuie să-și dorească să fie tratat, să depună eforturi în acest sens. Dacă el nu procedează în acest fel, sarcina terapeutului va fi foarte dificilă.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a obține rezultate, terapeutul trebuie să pătrundă în conștiința celuilalt, să treacă dincolo de câmpul său, să pătrundă în interiorul corpului și să producă acolo modificări la nivelul structurii materiale. Tot acest proces nu este ușor de parcurs, mai ales dacă pacientul nu se deschide în totalitate. Faptul că pacientul este rugat să-și noteze numele și prenumele, precum și alte date, pe o foaie de hârtie, face parte din procesul terapeutic. Prin această acțiune el se deschide și terapeutul poate ulterior să pătrundă spre straturile profunde ale acestuia.

Atunci când se merge pe "ușa din spate", când se cultivă o relație privilegiată, rezultatele în tratament sunt mai slabe. Acest lucru se explică prin lipsa de deschidere, prin absența străduinței. Atunci când cineva vine din provincie special pentru un tratament, rezultatele vor fi mai bune în cazul său decât pentru cei care sunt din aceeași localitate. In cazul celor apropiați, ei consideră că pentru tine este foarte ușor să-i faci bine. Ei consideră că este de datoria ta să-i tratezi fără ca ei să depună nici un efort. De aceea, rezultatele sunt mai slabe când tratezi o persoană apropiată decât în cazul uneia necunoscute.

Aceasta este însă problema pacientului. Problema terapeutului este aceea de a se raporta în mod egal la toți oamenii, indiferent dacă îi cunoaște sau nu, dacă aceștia vin de departe sau din apartamentul vecin, chiar dacă ei îi plătesc tratamentul sau nu.

Rezultatele vor fi foarte bune pentru cei care au atenția concentrată asupra practicii, care ascultă și încearcă să îndeplinească ceea ce profesorul sau terapeutul le indică.

Cei care se gândesc tot timpul la propria persoană, care spun: "Eu am venit de departe" sau "Eu am o afecțiune gravă, terapeutul trebuie să mă vadă înaintea celorlalți", vor avea rezultate foarte slabe. Acestora le este foarte greu să se detașeze de problema avută, cât și de faptul că ei se consideră importanți. In acest mod, semnalul afecțiunii se întărește, pe de o parte, iar pe de altă parte ei nu reușesc să creeze "golul", "poarta" prin care maestrul să pătrundă în interiorul lor.

Pacientul trebuie să fie conștient de faptul că acțiunea terapeutului pleacă de la modificarea câmpului, (de la partea Yin, cea nevăzută, către partea Yang – aspectul exterior), urmând ca în timp rezultatele să se regăsească și la nivelul material.

De aceea, dacă pacientul nu se deschide în fața terapeutului, dacă el vrea numai să vadă care este puterea acestuia, dacă el consideră că a plătit o consultație și în schimbul acelei sume de bani trebuie să apară o modificare materială în interiorul său, atunci din păcate rezultatele vor fi

Scanned with OKEN Scanner

sub așteptări. De ce? Pentru că pacientul opune rezistență (uneori prin neparticipare) chiar la primul nivel al acțiunii terapeutului, și anume la cel al planului câmpului (conștiinței, informațional, luminos, energetic, magnetic, electric, ș.a.m.d.). El oprește chiar din fașă acțiunea reglatoare a maestrului. Și cum binele cu forța nu se poate, nici nu este de mirare că rezultatele nu sunt identice pentru toată lumea.

Procesul terapeutic presupune modificarea câmpului conștiinței pacientului, a câmpului său luminos, energetic, ș.a.m.d. Cu alte cuvinte este necesară modificarea tuturor componentelor câmpului celui bolnav. In acest fel, va fi posibilă reglarea aspectelor interioare (Yin) și apoi a celor exterioare (Yang). In "Cartea transformărilor" se spune: *"In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul"*. De aceea, sensul corect este de la Yin către Yang, și nu invers.

"Relaxarea, liniștea, naturaleța"

In exersarea Qigong-ului este necesară apariția relaxării, practicantul trebuie să fie liniștit, totul decurgând într-o manieră naturală.

Intotdeauna, înainte de începerea practicii se va executa o tehnică de relaxare. Astfel vor fi eliminate tensiunile de pe durata zilei, atât cele de la nivel fizic cât și cele de la nivelul conștiinței. Pentru ca rezultatele să fie cât mai bune este de dorit să ne așezăm într-o poziție confortabilă, lipsită de tensiuni, să nu purtăm obiecte ce ne-ar putea deranja (telefon mobil, încălțăminte cu tocuri, inele, curea prea strâns legată, etc.). Treptat ne vom relaxa, atenția se va îndrepta spre interiorul corpului, dezactivând acele conținuturi ale conștiinței care țin de stress-ul vieții cotidiene, de problemele de sănătate, de toate lucrurile care ne deranjează.

In timp, va apare relaxarea mentală și cea fizică, vom putea pătrunde într-o stare liberă de griji; foarte puține gânduri vor mai persista. Acum ne apropriem de starea de liniște. Uneori este necesară exersarea unor tehnici care să îndepărteze semnalele negative existente în câmpul corpului și al conștiinței noastre. După aceasta ne vom simți ușurați, ca după o ploaie proaspătă. La un moment dat, punând accentul pe morală, mintea noastră nu va mai accepta gândurile negative, în interiorul nostru nu vor mai fi tensiuni iar sufletul nostru bun va vibra.

Din acest moment, totul va decurge natural. Nu va mai trebui să facem nici un fel de efort pentru a exersa. Puterea inconștientul nostru va ieși către suprafață și ne va ajuta să căpătăm o altă percepție, o altă înțelegere a ceea ce percepem, dar și o altă modalitatea de acțiune.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAREA CORECTĂ A SENZAȚIILOR CE APAR PE DURATA PRACTICII QIGONG-ULUI

Când ne referim la senzații vorbim despre senzațiile ce pot apărea practicantului de Qigong în situația în care este sănătos sau în cea în care este bolnav. Putem spune următorul lucru: Qigong-ul nu are reacții adverse, practica nu duce la greșeli. Este suficient să pui accentul pe morală, să exersezi dezinteresat și vesel, într-o manieră relaxată, liniștită, naturală, să-ți reglezi poziția, respirația și mentalul și vei vedea că nu vor apărea reacții deosebite (în sensul de probleme).

Dacă apar reacții deosebite atunci acesta este un indiciu că în interiorul corpului tău se află diverse afecțiuni iar energia îți îndepărtează boala. Dacă de exemplu v-ați lovit la mijloc în urma unei căzături sau dacă aveți pietre la vezica biliară veți constata că în momentul în care exersați aveți senzații în aceste locuri, în majoritatea cazurilor acestea fiind de discomfort, de durere. În aceste momente nu trebuie să vă speriați, este bine să continuați să exersați păstrând o stare relaxată. Prin perseverarea în practică vor apărea rezultate, afecțiunea va fi îndepărtată.

Anumite persoane constată că pe durata exersării le apar diverse senzații, de exemplu au una din următoarele senzații: căldură, răceală, palpitație, distensie, greutate, ușurare, plutire, cufundare, de mărire sau de micșorare, de durere, ș.a.m.d. Unor practicanți le apar mișcări involuntare, unii încep chiar să emită sunete, să plângă sau să râdă. Trebuie să știți că toate aceste senzații sunt normale și sunt datorate practicii. Senzațiile care sunt mai mari indică reglarea unor afecțiuni. Mișcările involuntare duc de asemenea la vindecarea bolilor, uneori existente în stare latentă. Dacă nu apar senzații nu înseamnă că nu vor fi rezultate, dar este posibil ca senzitivitatea să fie mai mică sau să existe alte motive.

Scanned with OKEN Scanner

Mulți oameni și-au pus întrebări de genul: *"De ce apar anumite senzații în momentul tratamentului?" "De ce atunci când exersez am senzații în locul bolnav?"* Răspunsul este legat de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului atunci când energia adevărată (*Zhenqi*) ajunge în locul bolnav. În acel loc energia adevărată împinge energia bolnavă (*Bingqi*), îndepărtând-o. După ce au aflat acest mecanism, mulți pacienți au fost fericiți când au constatat faptul că senzațiile inițiale dispăreau după o perioadă de tratament.

În realitate, acest lucru nu indică o însănătoșire totală. De ce? Pentru că există diferite niveluri de profunzime a bolii. Este ca atunci când ai un pahar plin ochi cu apă. Adăugând o monedă în pahar, apa se revarsă, ceea ce pentru noi ar însemna apariția senzațiilor (căci energia bolnavă este îndepărtată). Dar paharul respectiv se află în interiorul altui pahar. Trebuie să punem multe monede pentru a produce revărsarea apei și în al doilea pahar.

În practică se întâmplă ceva similar. Dacă aspirăm energie în zona pieptului vom avea senzații foarte repede, căci înainte nu aveam energie în această porțiune a corpului. Dar după aceasta trebuie să perseverăm pentru a aduce din ce în ce mai multă energie. În momentul în care crește cantitatea de energie din zona pieptului ea începe să picure, cufundându-se în interiorul abdomenului, acolo unde se formează "câmpul de cinabru inferior" (centrul de energie de bază al corpului), lucru ce provoacă inițial apariția unor senzații. Până se va umple însă acest centru energetic va trece multă vreme, iar în tot acest interval de timp senzațiile vor dispărea. Numai atunci când centrul energetic este aproape plin (asemenea paharului) vor apare senzații puternice. De aceea, în practică există principiul alternanței existenței cu cel al lipsei. În fapt este vorba de transformări cantitative ce provoacă ulterior transformări calitative.

În momentul în care apar senzații nu trebuie să vă îngrijorați, căci în momentul în care ieșim din starea de relaxare semnalele cu care lucram nu mai acționează. Qigong-ul este o metodă ideală de exersare, nu există efecte secundare. Din vremurile vechi și până în ziua de azi s-au menționat numai două fenomene ce au fost considerate inițial ca greșeli. În realitate este vorba de manifestarea unor capacități deosebite. Cele două fenomene sunt: **"posedarea" ("vrăjirea")** și **"focul mergător"**.

La ce se referă intrarea într-o stare asemănătoare celei în care ești vrăjit? În timp ce practică, unii oameni își pierd brusc cunoștiința, corpul se rigidizează și devine de câteva ori mai greu decât era înainte. Persoana

Scanned with OKEN Scanner

respectivă începe să vorbească deseori în anumite limbi pe care anterior nu le cunoștea sau în dialecte ce au dispărut deja.

Uneori, aflându-se în această stare el îi tratează pe cei bolnavi sau îi descoperă pe răufăctori, sau povestește anumite lucruri ce s-au petrecut cu mult timp înainte ș.a.m.d. Majoritatea lucrurilor povestite în această stare sunt adevărate, dar în momentul în care practicantul iese din această stare și se trezește el nu mai ține minte nimic. Acest fenomen este considerat a fi posibil datorită unei capacități deosebite a celui căruia i se întâmplă cele descrise mai sus.

În situația descrisă, practicantul intră într-o stare în care câmpul său magnetic se amplifică brusc, lucru ce influențează într-un mod particular activitatea creierului astfel încât inconștientul iese la suprafață. Rezultatul este rigidizarea corpului și creșterea greutății acestuia; unii oameni nu scot nici o vorbă, dar alții au nevoie de translator pentru a fi înțeleși. Semnalele pe care persoana respectivă le recepționează nu sunt uneori preluate în întregime și atunci ceea ce el spune nu este ușor de înțeles.

Acest fenomen a fost considerat a fi drept o "posedare", el fiind catalogat astfel, fără ca oamenii de rând să-și mai bată ulterior capul pentru a înțelege care este baza sa reală.

În realitate dacă apare situația descrisă anterior nu trebuie să ne speriem, căci este vorba de manifestarea unei capacități deosebite, este un fenomen pozitiv. Persoana în cauză, odată ajunsă aici poate fi transformată foarte ușor de către un maestru, astfel încât nivelul ei să avanseze destul de mult.

Să vedem acum ce se înțelege prin **"focul mergător"**. În momentul în care unii practicanți ajung la un nivel avansat, având un *gongfu* profund (un nivel avansat în practică), ei aruncă flăcări pe gură sau pot da foc unui obiect, pur și simplu punând palma pe el.

Există anumiți maeștrii cu un nivel deosebit de avansat, cum ar fi de exemplu cei din Tibet, ei fiind considerați a fi atins starea de Budha (de iluminare[5]) și având o longevitate deosebită. Înainte de a muri, aceștia își strâng în jurul lor discipolii pentru a vedea felul în care corpul lor declanșează un fenomen ce seamănă cu combustia internă. Concret, deoarece puterea acumulată în interiorul corpului anumitor maeștrii este foarte mare ei pot da naștere unui foc ce apare în interiorul corpului lor,

---

[5] Maestrul **Di Yu Ming** este un astfel de exemplu. El a ajuns la iluminare printr-o practică perseverentă, ce a decurs timp de 18 ani sub îndrumarea a 200 de maeștrii.

Scanned with OKEN Scanner

în final apărând o sferă puternică de foc ce are culoarea roșie. Acesta este fenomenul "focului mergător".

"Focul mergător" nu trebuie să ne sperie, el apare la o vârstă înaintată persoanelor cu o putere foarte mare ce doresc ca ulterior acest foc să-i ajute pe ceilalți, transformându-i. Dacă ne referim numai la persoanele ce pot să arunce flăcări pe gură sau în altă manieră, ele fiind în viață, acest foc poate să trateze bolile, să-i ajute pe ceilalți.

Se poate spune că în toate însemnările istorice referitoare la Qigong nu există decât aceste două fenomene ce erau considerate a fi posibile greșeli, în realitate ele fiind de fapt manifestări ale unor capacități deosebite.

In ultima perioadă însă multor practicanți le-au apărut diverse reacții, unii chiar au intrat într-o stare confuză, au avut mișcări involuntare, au început să plângă sau să râdă, sau au avut diferite dureri ș.a.m.d. Aceste reacții sunt normale și nu trebuie să fie considerate a fi greșeli ce intervin pe durata exersării. În realitate, Qigong-ul nu poate da reacții adverse. Dacă în timp ce practicați aveți tendința de a plânge sau de a râde este bine să vă descărcați, pentru că în acest fel puteți elimina tensiunile interioare existente.

În caz de discomfort în nici un caz nu vă grăbiți să luați diferite medicamente. Dacă veți persista în practică, după o perioadă scurtă de timp vă veți simți mult mai bine. Sunt de asemenea persoane cărora, în timp ce exersează, le apar imagini sau aud anumite sunete care le indică ce să facă. Pentru că deseori, nivelul din practică nu este suficient de avansat, nu vă grăbiți să preluați cu ușurință ceva ce ar putea fi fals drept adevăr. Important este să acceptați numai semnalele pozitive, să puneți accentul pe morală. Revenind însă la reacțiile ce apar pe durata exersării trebuie să vă fixați următorul gând: *"nimic nu trebuie să mă sperie, toate reacțiile ce vor apare sunt normale și se datorează practicii Qigong-ului"*.

Odată cu avansarea în vârstă este bine să aveți grijă să puneți accentul nu numai pe intrarea într-o stare de liniște, ci și pe activitatea deplasării energiei în interiorul corpului. Energia trebuie să se deplaseze fără întrerupere în interiorul corpului, "în mijlocul repaosului trebuie să existe mișcare", în caz contrar, dacă accentul se pune numai pe intrarea într-o stare de liniște, se poate întâmpla ca tensiunea să scadă sau să crească brusc. Dacă oamenii în vârstă practică menținând numai gândul ***"liniștit, liniștit, liniștit ..."*** se poate întâmpla ca sufletul lor să urce la

Scanned with OKEN Scanner

Ceruri, ceea ce este cam periculos. De aceea, trebuie să aveți în vedere cele menționate referitoare la reacțiile din practica qigong-ului.

Aici mai există și o problemă legată de morală. Dacă practicați punând accentul pe morală va veni un moment dat când veți primi semnalele unor persoane cu un nivel foarte avansat în practică. După ce primiți aceste semnale nu vă vor mai apărea senzații neplăcute. Este suficient să puneți accentul pe morală, să aveți morală, să contemplați morala și, indiferent de amplitudinea senzațiilor sau a reacțiilor, nivelul dumneavoastră va crește foarte mult.

Maestrul Di Yu Ming

Scanned with OKEN Scanner

EXERSAREA TERAPEUTICĂ[6]

- **FORMA STIMULĂRII FUNCȚIEI DE ÎNCHIDERE ȘI DE DESCHIDERE A CELULELOR CORPULUI**

- **REGLAREA ENERGETICĂ A ORGANELOR INTERNE CONFORM CELOR CINCI ELEMENTE**

- **ECHILIBRAREA YIN – YANG LA NIVELUL ORGANELOR INTERNE**

- **REGLAREA CÂMPULUI ȘI A CORPULUI**

- **ASPIRAREA ENERGIEI ȘI A LUMINII ÎN MERIDIANUL CENTRAL**

- **FORMA TRATĂRII CELOR « O SUTĂ DE AFECȚIUNI »**

- **ASCENSIONAREA ȘI COBORÂREA ENERGIEI**

- **EXERSAREA ENERGIEI DIN ZONA OMBILICULUI**

---

[6] Tehnicile din acest capitol se adresează celor care doresc să practice pentru a obține o bună stare de sănătate sau care au în vedere exersarea pentru tratarea afecțiunilor

Scanned with OKEN Scanner

FORMA STIMULĂRII FUNCȚIEI DE ÎNCHIDERE ȘI DE DESCHIDERE A CELULELOR CORPULUI

Sănătatea noastră depinde de mai mulți factori. Unul dintre aceștia este și cel ce constă în modul în care este îndeplinită funcția de închidere și de deschidere a celulelor corpului.

Atunci când funcția de închidere a celulelor este bună acestea vor putea absorbi energia primită din exterior. Energia primită va susține funcționarea celulelor, astfel încât, acestea la rândul lor vor emite energie. Pentru ca energia dezvoltată de celule să poată fi emisă este necesar ca funcția de deschidere a celulelor să fie suficient de bună.

In cazul în care, de exemplu funcția de deschidere este deficitară, energia dezvoltată de celule va rămâne blocată în interiorul acestora. Dacă se întâmplă acest lucru, energia (ce are caracter Yang) se va întoarce împotriva celulei (Yin) care a generat-o. Este vorba de excesul de Yang ce afectează Yin-ul.

De exemplu, dacă funcția de deschidere a celulelor plămânilor este deficitară atunci vor apărea mai multe efecte:

- pe de o parte câmpul plămânului va crește foarte mult, afectând câmpul organelor din jurul său (în special pe cel al ficatului),
- pe de altă parte, deoarece plămânii controlează funcția de închidere și de deschidere a porilor (și prin aceasta schimburile energetice cu exteriorul), energia va rămâne blocată în interiorul corpului, crescând temperatura corpului. Drept urmare va apare "focul" patogen ce va produce uscarea fluidelor corpului.

Pentru a putea normaliza și îmbunătăți funcția de închidere și de deschidere a celulelor corpului se recomandă practicarea periodică a "formei stimulării funcției de închidere și deschidere a celulelor corpului".

Scanned with OKEN Scanner

In această tehnică vă veți imagina la un moment dat faptul că imaginea organelor interne iese în exteriorul corpului (pe expirație) intrând apoi în interior (pe inspirație). Această reprezentare mentală crește câmpul organelor interne și stimulează în mod egal funcția de închidere și de deschidere a celulelor corpului. Rezultatele tehnicii se bazează pe reprezentarea mentală indicată; în nici un caz nu se obține efectul negativ al scoaterii organului material în exteriorul corpului (așa cum anumite persoane naive ar putea crede).

Practica Qigong-ului se bazează pe reglarea anumitor conținuturi ale conștiinței. Atunci când de exemplu practicantul urmărește creșterea energiei corpului prin aspirarea energiei focului sau a apei, el se bazează pe diferite reprezentări mentale, astfel încât procesul de aspirare va avea loc la nivelul conștiinței sale. Ar fi o naivitate să încercăm să aspirăm energia focului sau pe cea a apei pur și simplu băgând mâna în foc sau în apă.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp.

Execuția tehnicii:

In exersare porniți de la relaxarea corpului. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

Scanned with OKEN Scanner

Etapa I-a a tehnicii

1) Vă îndreptați atenția asupra rinichilor. Pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona rinichilor.

2) In continuare vă îndreptați atenția către zona ficatului. Pe expirație vă imaginați ficatul ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea ficatului revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod timp de câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona ficatului.

3) Atenția se mută spre inimă. Pe expirație vă imaginați inima ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea inimii revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona inimii.

4) Mutați atenția spre zona splinei. Pe expirație vă imaginați splina ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea splinei revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona splinei.

5) Atenția se îndreaptă spre plămâni. Pe expirație vă imaginați plămânii ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea plămânilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona plămânilor.

Etapa a II-a a tehnicii

1) Vă îndreptați atenția asupra rinichilor.
- pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului,
- pe inspirație imaginea rinichilor se mărește,
- pe expirație imaginea rinichilor revine la dimensiunea normală,
- pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului.

Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona rinichilor.

2) In continuare vă îndreptați atenția către zona ficatului.
- pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului,
- pe inspirație imaginea rinichilor se mărește,
- pe expirație imaginea rinichilor revine la dimensiunea normală,

Scanned with OKEN Scanner

- pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod timp de câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona ficatului.

3) Atenția se mută spre inimă.

- pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului,
- pe inspirație imaginea rinichilor se mărește,
- pe expirație imaginea rinichilor revine la dimensiunea normală,
- pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona inimii.

4) Mutați atenția spre zona splinei.

- pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului,
- pe inspirație imaginea rinichilor se mărește,
- pe expirație imaginea rinichilor revine la dimensiunea normală,
- pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona splinei.

5) Atenția se îndreaptă spre plămâni.

- pe expirație vă imaginați rinichii ieșind în exteriorul corpului,
- pe inspirație imaginea rinichilor se mărește,
- pe expirație imaginea rinichilor revine la dimensiunea normală,
- pe inspirație imaginea rinichilor revine în interiorul corpului. Exersați în acest mod cel puțin câteva minute. In același timp urmăriți senzațiile din zona plămânilor.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate. Dacă aveți dureri de cap se recomandă să insistați în executarea bătăilor (zona părții din spate a capului trebuie însă bătută ușor).

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de

Scanned with OKEN Scanner

mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Observații:

Atunci când începeți practica acestei tehnici se recomandă exersarea numai a primei etape. După ce aceasta este stăpânită (după una - două săptămâni) puteți adăuga și etapa a II-a a tehnicii.

Pe măsură ce practicați obișnuiți-vă să urmăriți senzațiile ce apar pe durata exersării, dar și schimbările ce se manifestă dincolo de intervalul de practică. Atunci când funcția celulelor se va îmbunătăți veți avea senzații puternice în interiorul corpului: puteți să simțiți o vibrație puternică (sau ceva asemenea unui val sau senzația de mișcare a organului respectiv, ș.a.m.d.). Activarea funcțiilor de închidere și de deschidere a celulelor organe interne va duce la reacții diferite în funcție de organul activat. Indiferent de senzațiile ce apar trebuie să vă gândiți că toate acestea sunt normale și se datorează practicii.

După ce reușiți să produceți o stimulare rapidă a funcțiilor de închidere și de deschidere a celulelor corpului veți constata o reducere a timpului de exersare necesar până la obținerea rezultatelor față de prima perioadă a practicii. Acum va fi suficient ca atenția să se îndrepte spre unul din organele interne a căror funcționare doriți să o îmbunătățiți și să exersați cele două etape ale tehnicii numai la nivelul acestui organ. Puteți să faceți acest lucru combinând activitățile curente cu practica acestei porțiuni a tehnicii. Concret, în timp ce mergeți pe stradă sau vă uitați la televizor (sau stați de vorbă cu altcineva, ș.a.m.d.) veți folosi reprezentarea mentală a tehnicii.

Pentru ca rezultatele să apară în combinarea activității cotidiene cu practica Qigong-ului este necesară activarea inconștientului, obținerea unei clarități a conștiinței ce permite aplicarea principiului: "un suflet și mai multe folosințe". Acestea trebuiesc însă experimentate și nu mentalizate.

Scanned with OKEN Scanner

REGLAREA ENERGETICĂ A ORGANELOR INTERNE CONFORM CELOR CINCI ELEMENTE

Unul dintre lucrurile importante pentru menținerea echilibrului interior și al stării de sănătate este păstrarea relației de generare dintre organele interne deținătoare de energie, așa cum este ea prezentată de legea celor cinci elemente.

In corpul unui om sănătos, energia rinichilor hrănește ficatul, energia ficatului sprijină inima, energia inimii susține splina, energia splinei promovează plămânii, iar plămânii, la rândul lor, întreține buna funcționare a rinichilor.

In situația în care aceste relații sunt perturbate, în timp întregul corp va fi afectat. De aceea, menținerea acestor relații constituie o modalitate eficientă de menținere a sănătății, de atingere a longevității, dar și de îndepărtare a bolilor, atunci când acestea sunt prezente.

Toate aceste lucruri sunt posibile prin exersarea unei tehnici care deplasează energia între organele interne, în sensul de generare, adică: de la rinichi spre ficat, de la ficat spre inimă, de la inimă spre splină, de la splină către plămâni, de la plămâni înapoi spre rinichi, închizând circuitul în acest fel.

Tehnica pune de asemenea accent pe folosirea culorilor ce stimulează funcționarea organelor interne, având astfel o eficiență sporită.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul

Scanned with OKEN Scanner

palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp.

Execuția tehnicii:

1) In exersare **porniți de la relaxarea corpului**. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

2) **Aspirați energie în interiorul rinichilor**:

Vă gândiți la imaginea rinichilor, nu vă mai gândiți la restul corpului. Este ca și cum numai rinichii ar exista. Vă imaginați rinichii stând în mijlocul Universului. Imaginea rinichilor este foarte mare. Apoi energia Universului se apropie ușor – ușor, din toate direcțiile, asemenea unui abur și pătrunde în interiorul rinichilor. In timp, rinichii vor avea din ce în ce mai multă energie, vor avea o funcționare din ce în ce mai bună. In același timp atenția urmărește zona rinichilor.

3) **Cultivați energia în zona rinichilor**:

Atenția este îndreptată acum spre interiorul corpului, spre zona rinichilor. Contemplați rinichii într-o manieră naturală. Este ca și cum ați privi spre ei, fără a încerca să acționați asupra lor. Pur și simplu contemplați zona rinichilor. Dacă atenția mai pleacă și în altă parte, o aduceți într-o manieră naturală din nou spre zona rinichilor. In acest mod, în timp va avea loc un proces de "hrănire" a rinichilor, de combinare a energiei aspirate cu cea din interiorul lor.

4) **Deplasați energia între organele interne**:

Vă gândiți la un norișor de energie ce apare în zona rinichilor. Acest norișor are culoarea pe care o are Cerul noaptea în direcția nord. Contemplați un pic imaginea norișorului, plutind în zona rinichilor.

Deplasați norișorul spre zona ficatului. Aici el își va schimba culoarea, fiind albastru închis (qigong-ul folosește pentru elementul lemn culoarea albastru închis în loc de verde). Contemplați norul de energie stând în zona ficatului.

Scanned with OKEN Scanner

Mutați imaginea norișorului spre zona inimii. După ce a cuprins inima, culoarea norișorului se modifică. El va avea culoarea roșie și se va transforma într-un foc foarte puternic. Contemplați imaginea focului roșu arzând în zona inimii.

Deplasați focul din inimă spre splină. Ajuns aici el se va transforma din nou într-un norișor de energie, având culoarea galbenă. Contemplați un timp norișorul de energie.

Mutați norișorul din splină spre cei doi plămâni. Ajuns în zona celor doi plămâni, norul se va preschimba, căpătând culoarea albă. Contemplați imaginea norului alb.

După un timp, norul din zona plămânilor va coborî spre cei doi rinichi, reluând întregul proces. Deplasați de mai multe ori energia pe traseul celor cinci organe interne deținătoare de energie.

5) In final, **atenția se întoarce către interiorul abdomenului inferior**, așezați palmele în dreptul abdomenului inferior (sub ombilic), lipite de acesta, centrul palmelor este suprapus, pentru bărbați palma stângă în interior și dreapta în exterior, pentru femei palma dreaptă în interior și stânga în exterior. Atenția contemplă interiorul abdomenului inferior, zona de sub ombilic. După un timp (cel puțin cinci minute) executați forma de încheiere.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate. Dacă aveți dureri de cap se recomandă să insistați în executarea bătăilor (zona părții din spate a capului trebuie însă bătută ușor).

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele

Scanned with OKEN Scanner

masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Observații:

Practica acestei tehnici permite modificarea metabolismului bazal, echilibrarea energetică a organelor interne, îmbunătățirea funcției de coordonare a organelor interne, cât și tratarea unor afecțiuni ale organelor interne.

Exersând această tehnică este foarte posibil ca la un moment dat să vă dați seama că starea de sănătate este mult mai bună. Prin practica Qigong-ului se reglează dezechilibrele din interiorul corpului, anumite afecțiuni dispărând de la sine. In situația în care unele afecțiuni mai persistă, se pot practica tehnici ce țin de rezolvarea concretă a acelor disfuncții.

Scanned with OKEN Scanner

ECHILIBRAREA YIN – YANG LA NIVELUL ORGANELOR INTERNE

Un alt aspect important legat de organele interne este echilibrarea organelor Yin cu cele Yang.

Concret există următoarele perechi:

ORGAN YIN	ORGAN YANG
RINICHI	VEZICA URINARĂ
FICAT	VEZICA BILIARĂ
INIMĂ	INTESTIN SUBȚIRE
SPLINĂ	STOMAC
PLĂMÂNI	INTESTIN GROS

Organele Yin sunt cele care dețin energie, iar organele Yang sunt cele care transportă energia. De aceea este necesar ca în interiorul organelor Yin să fie suficientă energie, iar organele Yang să poată deplasa această energie.

In situația în care dintr-un motiv sau altul organul Yang nu primește energie, funcționarea sa va fi foarte slabă.

De exemplu, dacă intestinul gros are insuficiență energetică atunci funcția sa de eliminare a fecalelor va fi deficitară, apărând constipația. Pentru remedierea acestei probleme este necesar ca la nivelul plămânilor să fie suficientă energie și această energie să poată fi deplasată către intestinul gros. In acest mod, apare echilibrarea dintre organele Yin și cele Yang.

Tehnica următoare recurge tocmai la deplasarea energiei între organele pereche Yin – Yang, echilibrându-le energetic.

Scanned with OKEN Scanner

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Inchideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Execuția tehnicii:

1) In exersare **porniți de la relaxarea corpului**. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

2) **Atenția se mută asupra rinichilor**. Aspirați inițial energie în interiorul rinichilor (vă gândiți că energia Universului vine din toate direcțiile și pătrunde asemenea unui abur în interiorul rinichilor – vă gândiți în acest mod cel puțin câteva minute) și apoi recurgeți la cultivarea energiei în interiorul rinichilor (pentru a cultiva energia este suficient să contemplați zona respectivă: acolo unde se duce atenția se va duce și energia).

Gândiți-vă la un pârâiaș ce curge continuu prin acea zonă. Puteți de asemenea să vă imaginați apa unei cascade căzând prin interiorul rinichilor.

Mutați energia din rinichi prin uretere către vezica urinară, apoi aduceți energia din vezica urinară din nou de-a lungul ureterelor pentru a ajunge în zona rinichilor. Repetați de mai multe ori această deplasare a energiei.

Scanned with OKEN Scanner

3) **Mutați atenția asupra ficatului**. Aspirați energie în interiorul ficatului (asemenea unui abur venind din toate direcțiile) și apoi cultivați energia în aceeași zonă.

Gândiți-vă la o pădure plină de verdeață, la copaci de cât mai multe feluri, cu frunzișul foarte bogat. Contemplați felul în care copacii cresc din ce în ce mai mult, cum trunchiul lor devine din ce în ce mai gros, frunzișul devine din ce în ce mai bogat, pădurea crește din ce în ce mai mult.

Mutați energia din ficat către vezica biliară, apoi aduceți energia din vezica biliară din nou în zona ficatului. Se repetă de mai multe ori acest proces.

4) **Mutați atenția asupra inimii**. Aspirați energie în zona inimii (energia vine asemena unor flăcări puternice având culoarea roșie) și apoi cultivați energia în aceeași zonă (contemplați zona inimii, activitatea acesteia).

Gândiți-vă la un foc foarte puternic ce arde în zona inimii. In timp, focul este din ce în ce mai puternic; o căldură și o lumină roșie foarte puternică se manifestă în zona inimii.

Mutați energia din inimă către intestinul subțire, apoi aduceți energia din intestinul subțire din nou în zona inimii. Se repetă de mai multe ori acest proces.

5) **Mutați atenția asupra splinei**. Aspirați energie în interiorul splinei (asemenea unui abur) și apoi cultivați energia în aceeași zonă.

Gândiți-vă la o suprafață întinsă de pământ, ale cărei margini sunt foarte depărtate, ca și cum nu ați reușit să le vedeți.

Mutați energia din splină către stomac, apoi aduceți energia din stomac înapoi în zona splinei. Se repetă de mai multe ori acest proces.

6) **Atenția se mută asupra plămânilor**. Aspirați energie în interiorul plămânilor (asemenea unei ceți ce crește în timp) și apoi recurgeți la cultivarea energiei, de asemenea în interiorul plămânilor.

Gândiți-vă la un zăcământ metalifer ca aflându-se în acea zonă.

Mutați energia din plămâni către intestinul gros, apoi aduceți energia din intestinul gros înapoi în interiorul plămânilor. Repetați de mai multe ori această deplasare a energiei.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură

Scanned with OKEN Scanner

ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Observații:

Efectele acestei tehnici sunt multiple, ele nu constau numai în echilibrarea organelor pereche Yin – Yang, ci și în tratarea afecțiunilor concrete a organelor interne.

De exemplu, în cazul infecțiilor urinare se poate insista pe deplasarea energiei între rinichi și vezica urinară (de-a lungul ureterelor). Se poate de asemenea folosi imaginea apei ce spală rinichii, ureterele, vezica urinară. In același timp vă gândiți că toate celulele străbătute de apă sunt din ce în ce mai sănătoase.

Pentru cei care suferă de litiaze biliare se recomandă ca atât reglarea ficatului (prin aspirare și cultivare) să fie bine excutată, cât și deplasarea energiei către vezica biliară. Se poate deplasa energia și prin interiorul vezicii biliare, gândindu-vă că interiorul vezicii biliare se umple cu energie, cu lumină. In timp, vezica biliară este din ce în ce mai luminoasă, mai strălucitoare, funcționarea sa este din ce în ce mai bună, pietrele sunt asemenea unui abur pe care îl împrăștie un vânt foarte puternic sau pe care o lumină strălucitoare îl face să dispară.

Persoanele ce au afecțiuni cardiace vor insista pe contemplarea focului (având culoarea roșie) din zona inimii. Focul se poate extinde către artere, către vene, pereții tuturor vaselor de sânge vor fi din ce în ce mai supli. Când lucrați asupra inimii este necesar să vă gândiți că sunteți

Scanned with OKEN Scanner

din ce în ce mai liniștiți, mai buni, puneți accentul pe morală, vă gândiți că din acel moment nu veți mai accepta decât gânduri bune, nu veți mai rosti decât adevărul, nu veți mai face decât fapte bune. Pentru a obține rezultate este necesară eliminarea tuturor tensiunilor de la nivelul inimii, vă gândiți că pe măsură ce trece timpul veți fi din ce în ce mai fericiți, existența voastră va fi o bucurie pentru întregul Univers. Este necesar să aveți aceste gânduri pentru a obține rezultate.

Exersați această tehnică cel puțin o dată pe săptămână. In situația în care o folosiți pentru a trata o anumită afecțiune (de exemplu o problemă cardiacă) puteți să o exersați de câteva ori pe săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

REGLAREA CÂMPULUI ȘI A CORPULUI

Această tehnică pleacă de la reglarea câmpului către cea a organelor interne. Principiul folosit este cel care presupune că transformarea pleacă de la interior către exterior, de la Yin către Yang: "In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul".

Rezultatele obținute sunt mult mai bune decât în situația în care se încearcă direct reglarea disfuncționalităților de la nivelul organelor interne.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Inchideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Execuția tehnicii:

1) In exersare porniți de la relaxarea corpului. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

Incercați să redescoperiți cea mai bună stare interioară pe care ați

Scanned with OKEN Scanner

avut-o vreodată, gândiți-vă la momentul în care erați foarte viguros, în care erați perfect sănătos. Contemplați aceste stări.

2) In continuare vă gândiți că vă aflați în mijlocul Universului, încercați să vă imaginați acest lucru. Fără să vă grăbiți contemplați imaginea corpului dumneavoastră aflată în mijlocul Universului. Este foarte important ca practica să decurgă într-o manieră naturală.

Acum vă îndreptați atenția asupra câmpului dumneavoastră. Vă imaginați câmpul ca fiind uniform, ca fiind din ce în ce mai mare. Dacă nu vă puteți reprezenta câmpul, gândiți-vă la componenta sa luminoasă, la aura dumneavoastră. Dupâ ce ați reușit acest lucru vă stabilizați gândul: "acesta este câmpul meu".

Umpleți interiorul câmpului cu lumină, cu energie. Vă gândiți că energia și lumina întregului Univers se acumulează în câmpul dumneavoastră, se deplasează prin câmpul dumneavoastră. Contemplați câmpul ca fiind strălucitor. Urmăriți senzațiile pe care le aveți atunci când practicați această porțiune a tehnicii.

Vă îndreptați atenția asupra corpului. Vă gândiți că imaginea corpului se transformă în imaginea unui tub gol pe dinăuntru. Energia și lumina Universului vor străbate interiorul tubului. Vă puteți gândi la apa unei cascade ce străbate interiorul tubului, la lumina ce se deplasează în spirală prin interiorul tubului, la vântul ce bate cu putere prin tub. Puteți pur și simplu să vă gândiți la faptul că energia și lumina Universului se apropie de acest tub și îi străbat interiorul într-o manieră continuă.

3) Vizualizați din nou imaginea corpului, a câmpului acestuia. In continuare, vă îndreptați atenția asupra organelor interne asupora cărora doriți să acționați, pentru a le îmbunătăți funcționarea.

De exemplu, puteți să vă îndreptați atenția asupra ficatului. Inițial contemplați câmpul acestuia. Umpleți câmpul ficatului cu energie și lumină, deplasați energia și lumina prin câmpul ficatului.

Apoi vă imaginați ficatul fiind asemenea unui tub gol pe dinăuntru. Deplasați energia și lumina prin interiorul acestui tub, în modalitatea în care ați practicat anterior, atunci când ați avut în vedere întregul corp.

In continuare vă îndreptați din nou atenția asupra ficatului, a câmpului acestuia. Deplasați imaginea ficatului prin interiorul corpului, prin cât mai multe locuri. In final aduceți imaginea ficatului la locul său. Măriți și micșorați de mai multe ori imaginea ficatului.

Puteți proceda în acest mod cu oricare dintre organele interne, cu oricare dintre porțiunile corpului. Această modalitate de exersare

Scanned with OKEN Scanner

îmbunătățește funcția de închidere și deschidere la nivel celular, deblochează energia ce stagnează în anumite zone și crește și energia acelor zone.

In final executați **forma de încheiere**: Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Observații:

Această tehnică duce la rezultate foarte bune. Deși începătorii au unele dificultăți în exersarea ei, după un interval de timp aceștia vor descoperi eficiența ei deosebită.

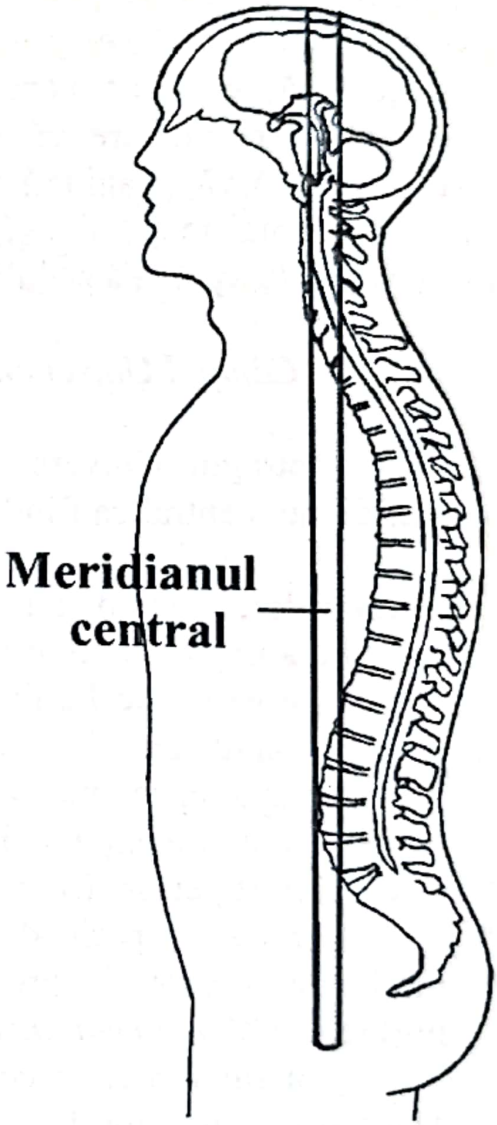
Practicarea acestei tehnici duce și la creșterea capacității de cunoaștere, la înțelegerea și experimentarea unor mecanisme ale proceselor ce se desfășoară la diferite niveluri ale omului.

Scanned with OKEN Scanner

ASPIRAREA ENERGIEI ȘI A LUMINII ÎN MERIDIANUL CENTRAL

Meridianul central (*Zhongmai*) străbate linia mediană a corpului, legând vârful capului (*Baihui*) de zona aflată la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale (*Huiyin*).

Poziția organelor interne depinde de cantitatea de energie din meridianul central. Insuficiența energetică a meridianului central va duce la ptoza organelor. Soluția o reprezintă aspirarea de energie în interiorul acestui meridian.



De asemenea, extremitățile meridianului, *Baihui* ("zona celor o sută de întâlniri" - în vârful capului) și *Huiyin* ("întâlnirea celor două Yin-uri" – între anus și organele genitale) sunt două zone foarte importante ale corpului, asemenea unor porți. De exemplu, *Baihui* este "poarta Cerului"; deschizând această zonă vei putea primi foarte multe semnale, vei afla foarte multe lucruri.

Un alt lucru important îl constituie situarea centrilor energetici principali ai omului în interiorul acestui meridian. Mărind aportul de energie în meridianul central, crește și posibilitatea activării acestor centrii.

Prin exersarea meridianului central se poate activa energia din cele 12 meridiane principale.

Scanned with OKEN Scanner

Poziția de exrsare:

Șezând cu corpul destins, vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs, ochii sunt închiși, palmele așezate în dreptul abdomenului inferior, în gestul stabilității (centrul palmelor este îndreptat în sus, vârful degetelor mari se ating ușor, celelalte patru degete ale palmelor se suprapun, pentru bărbați palma dreaptă este dedesubt, stânga deasupra, pentru femei palma stângă este dedesubt, dreapta deasupra), trunchiul este drept.

Tehnica propriu-zisă: Relaxați mai întâi tot corpul, pornind de sus în jos și de la exterior către interior. Corpul trebuie să fie relaxat, sufletul să fie liniștit și energia în armonie.

In continuare vă gândiți că vă aflați în mijlocul Universului. Incercați să vă imaginați acest lucru. Câmpul dumneavoastră crește din ce în ce mai mult, ajungând la un moment dat, la fel de mare precum întregul Univers. Vă stabilizați următorul gând:

"Câmpul Universului se unește cu câmpul meu".

Intregul Univers este plin de energie și lumină. Contemplați meridianul central ca fiind luminos și strălucitor.

In continuare, pe inspirație vă gândiți că energia și lumina Universului, venind din toate direcțiile, vor pătrunde în interiorul corpului ajungând în interiorul meridianului central.

Pe expirație lumina din meridianul central strălucește cu putere iar meridianul central vibrează ușor.

După aproximativ 15 minute de exersare, se oprește această reprezentare și atenția se întoarce către interiorul capului, către "câmpul de cinabru superior" (*Shang Dantian*) (la nivelul mijlocului frunții).

După o perioadă de timp, atenția coboară prin interiorul meridianului central, spre interiorul pieptului, către "câmpul de cinabru mijlociu" (*Zhong Dantian*).

In final, atenția coboară spre "câmpul de cinabru inferior" (*Xia Dantian*) (în interiorul abdomenului inferior). Se contemplă rând pe rând zonele specificate mai sus.

Forma de încheiere: Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai

Scanned with OKEN Scanner

fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Scanned with OKEN Scanner

FORMA TRATĂRII CELOR « O SUTĂ DE AFECȚIUNI »

Această formă face parte din categoria tehnicilor dinamice. Ea presupune combinarea mișcărilor cu o reprezentare mentală și cu deplasarea energiei. "Forma tratării celor o sută de afecțiuni" are un efect de reglare a întregului corp, prin deplasarea energiei de-a lungul meridianelor principale ale corpului.

In China se folosește termenul *"o sută de boli"* pentru a descrie totalitatea afecțiunilor. De aceea, denumirea acestei forme nu este întâmplătoare. Totuși efectul ei se bazează pe acțiunea generală asupra corpului, și nu asupra unor afecțiuni concrete.

Poziția de început:

Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor, vârful degetelor mijlocii se află la jumătatea coapselor. Trunchiul este drept, umerii coborâți, vârful limbii în cerul gurii. Privirea este orientată către înainte, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Relaxați întregul corp.

Execuția mișcărilor:

Inspirați și duceți brațele prin lateral, centrul palmelor este îndreptat către în jos, până la nivelul umerilor.

Expirați, îndoiți corpul din bazin și vă aplecați către în față și în jos, menținând picioarele drepte (nu se îndoaie genunchii). In același timp, brațele coboară către în jos, ca și cum ar îmbrățișa întreaga energie a Universului într-o sferă.

Inspirați, îndreptați trunchiul și duceți brațele prin fața trunchiului (brațele sunt menținute într-o atitudine circulară) până la nivelul capului (al feței). Trunchiul se umple cu energie.

Scanned with OKEN Scanner

Expirați, răsuciți brațele (centrul palmelor va fi orientat către în jos) și coborâți palmele presând energia către interiorul abdomenului inferior.

Executați aceste mișcări, coordonate cu respirația, de cel puțin zece ori.

In **final**, palmele se așează în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus (pentru bărbați palma stângă este în interior, palma dreaptă în exterior, pentru femei palma dreaptă este în interior, palma stângă în exterior), atenția urmărește interiorul abdomenului inferior.

Se recomandă exersarea acestei forme în fiecare dimineață, pe stomacul gol, împreună cu alte forme dinamice.

Scanned with OKEN Scanner

ASCENSIONAREA ȘI COBORÂREA ENERGIEI

Una dintre condițiile menținerii unei bune stări de sănătate este aceea a îndeplinirii cu succes a funcțiilor energiei. Două dintre aceste funcții sunt cele de ascensionare și de coborâre a energiei.

Funcția de coborâre a energiei este asigurată de către plămâni, în timp ce ascensionarea energiei este guvernată de splină.

Intărirea plămânilor și a splinei va duce la îmbunătățirea funcțiilor lor, deci și a celor de ascensionare și de coborâre a energiei. De asemenea, exersarea ridicării și a coborârii energiei va întări funcționarea celor două organe interne menționate.

Tehnica ce va fi prezentată urmărește ridicarea energiei din abdomenul inferior către vârful capului (persoanele ce suferă de hipertensiune vor executa deplasarea energiei numai până la baza gâtului), urmând ca energia să se întoarcă apoi către abdomenul inferior, către zona aflată la baza trunchiului.

Deplasarea energiei este coordonată cu respirația (pe inspirație energia va urca, iar pe expirație va coborî) și cu executarea unor mișcări ale brațelor (ce urmăresc să ajute deplasarea energiei).

Se recomandă ca reprezentarea mentală folosită să includă și deplasarea luminii odată cu cea a energiei. Concret, practicantul se va gândi simultan la energie și la lumină, mutându-le pe drumul specificat.

Ascensionarea și coborârea energiei și a luminii prin interiorul corpului presupune străbaterea tuturor organelor interne, a tuturor celulelor aflate în zona trunchiului, a gâtului și a capului. In acest mod, în timp vor fi înlăturate eventualele blocaje din partea superioară a corpului, ceea ce are un efect pozitiv în combatarea și tratarea diferitelor formațiuni (chisturi, noduli, pietre, tumori, ș.a.m.d.) prezente în diferite faze în corpul practicantului.

Scanned with OKEN Scanner

Poziția de început:

Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor, vârful degetelor mijlocii se află la jumătatea coapselor. Genunchii sunt ușor flexați, trunchiul este drept, umerii coborâți, vârful limbii în cerul gurii. Privirea este orientată către înainte, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Relaxați întregul corp.

Execuția mișcărilor:

Vă îndreptați atenția asupra inimii. Vă gândiți că în zona inimii se află o lumină foarte puternică, având culoarea roșie. Lumina umple în timp întregul corp. Este ca și cum corpul ar fi format numai din învelișul său (inteiorul corpului este gol), iar acest înveliș se umple, în timp, cu lumina din zona inimii. Fără să vă grăbiți contemplați corpul ca fiind luminos, strălucitor, pur. Vă gândiți la cea mai bună stare de sănătate pe care ați avut-o vreodată.

Atenția se îndreaptă spre interiorul abdomenului inferior. Vă gândiți că lumina de acolo este foarte puternică, vă gândiți că în interiorul abdomenului inferior se află o sferă de lumină și de energie.

Corpul este asemenea unui tub gol pe dinăuntru. Pe inspirație palmele pleacă din părțile laterale ale coapselor și se răsucesc astfel încât centrul palmelor să fie răsucit către corp; palmele urcă prin fața corpului (a abdomenului, a pieptului, a gâtului) până la nivelul capului (prsoanele care au hipertensiune arterială vor ridica palmele numai până la nivelul gâtului). Odată cu ridicarea palmelor vă imaginați sfera de lumină și de energie urcând prin interiorul corpului; atunci când palmele ajung la nivelul capului sfera va ajunge și ea în interiorul capului (pentru cei care au hipertensiune arterială palmele se opresc la baza gâtului iar sfera ajunge și ea până la baza gâtului).

Pe expirație palmele coboară prin fața corpului, sfera de energie și lumină coboră prin interiorul corpului. In final palmele ajung în fața abdomenului inferior, la baza trunchiului; sfera s-a întors în abdomenul inferior.

Executați de 10 ori ascensionarea și coborârea energiei și a luminii, coordonată cu respirația și cu mișcarea brațelor.

In final, așezați palmele în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor suprapus (centrul palmelor este îndreptat spre corp, fiind lipit de corp), pentru bărbați palma stângă este în interior și dreapta în exterior,

Scanned with OKEN Scanner

pentru femei palma dreaptă este în interior și stânga în exterior. Atenția contemplă interiorul abdomenul inferior.

Practica acestei tehnici creează în timp abilitatea de a deplasa energia și lumina prin diferitele porțiuni ale corpului. Această abilitate poate fi folosită în mod preventiv, dar și în scopul tratării unor afecțiuni. Deplasarea energiei permite deblocarea zonelor în care există staza energiei sau a fluidelor corpului.

De exemplu, în situația în care aveți o senzație de discomfort sau de durere în zona vezicii biliare duceți palma dreaptă lângă partea dreaptă a corpului, în zona de sub vezica biliară, centrul palmei fiind îndreptat către în sus. Vă gândiți că zona în care aveți probleme este asemenea unui tub gol pe dinăuntru. Inspirați, ridicați palma prin fața corpului până deasupra ficatului; în același timp vă imaginați o sferă de lumină și energie urcând prin interiorul tubului. Expirați, răsuciți palma astfel încât centrul palmei să fie îndreptat în jos și coborâți palma până în zona aflată sub vezica biliară. In același timp, vă imaginați sfera de lumină și energie coborând prin interiorul tubului. Repetați de câteva ori mișcările descrise, coordonate cu respirația. Atunci când inspirați și expirați încercați să aveți respirația profundă, continuă, iar interiorul corpului să fie cât mai relaxat.

Același mod de acțiune poate fi folosit și pentru alte porțiuni ale corpului în care există blocaje energetice, ce cauzează staza fluidelor corpului însoțită (sau nu) de dureri.

Situația insuficienței energetice poate fi de asemenea rezolvată prin deplasarea energiei prin zona afectată. In acest fel are loc și o echilibrare a energiei în interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

EXERSAREA ENERGIEI DIN ZONA OMBILICULUI

Ombilicul este una din zonele importante ale corpului omenesc. Pe durata cât fătul se află în burta mamei, el este hrănit prin intermediul ombilicului.

Energia ce pătrunde prin ombilic se duce în mod normal către zona aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi (zona Mingmen), această zonă fiind cunoscută sub numele de "poarta vieții".

Aportul de energie către zona ombilicului întărește energia primordială, crește energia dobândită și recuperează energia consumată prin activitățile zilnice.

Exersarea energiei din zona ombilicului conține mai multe acțiuni, printre care și cea de rotire a energiei în jurul ombilicului. Deplasarea circulară a energiei în jurul ombilicului (prin folosirea forței gândului) permite obținerea unui "cerc" de energie sau a unei "mișcări circulare automate a energiei", ceea ce se dovedește a fi foarte eficient pentru reglarea energiei din toate meridianele dar și pentru tratarea afecțiunilor sistemului digestiv, al celui cardiovascular, ș.a.m.d.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade.

Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Inchideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Execuția tehnicii:

1) In exersare porniți de la **relaxarea corpului:**

Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

In continuare gândiți-vă la cea mai bună stare de sănătate pe care ați avut-o vreodată, gândiți-vă la momentul în care erați cel mai viguros, la momentul în care ați avut cea mai bună stare interioară. Retrăiți stările pe care le-ați avut în acele momente.

2) **Aspirarea puterii Soarelui prin zona ombilicului**:

Vă gândiți că vă aflați în mijlocul Universului, stând cu fața îndreptată către Soare. Fără să vă grăbiți contemplați imaginea Soarelui.

Pe inspirație imaginea Soarelui pătrunde prin ombilic și se îndreaptă spre coloana vertebrală, ajungând la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi (în zona *Mingmen*).

Pe expirație imaginea Soarelui se îndreaptă spre ombilic, fără a ieși însă în exteriorul corpului.

Inspirați și expirați în acest mod cel puțin 10 – 15 minute. Practicând această parte a tehnicii este posibil să intrați într-o stare de liniște, caracteristică Qigong-ului. Uneori această stare este foarte profundă; este ca și cum ați exersa și nu ați exersa, nu vă este foarte clar ce faceți. Uneori nu este foarte clară nici poziția corpului. Ceea ce se menține este gândului exersării; vă este clar că practicați o anumită tehnică, dar este posibil ca din punct de vedere al conștientului să nu mai fie foarte clară reprezentarea mentală. Inconștientul însă lucrează, la nivelul său se vor produce anumite transformări, în timp el va ieși către suprafață.

3) **Cultivarea energiei în zona ombilcului**:

Așezați palmele în dreptul ombilicului, centrul palmelor suprapus și îndreptat spre ombilic, pentru bărbați palma stângă este în interior iar dreapta în exterior, pentru femei palma dreaptă este în interior iar stânga în exterior.

Atenția se îndreaptă către interiorul corpului, către interiorul capului, la nivelul mijlocului frunții (atenția se retrage către zona

Scanned with OKEN Scanner

denumită "câmpul de cinabru superior" - *Shang Dantian*). Contemplând zona aflată în mijlocul frunții, în interiorul capului, este posibil ca la un moment dat să percepeți o lumină ce este la început mai slabă, dar care în timp (pe măsură ce intrați într-o stare din ce în ce mai mare de liniște) va deveni din ce în ce mai puternică. In situația în care vedeți o astfel de lumină nu încercați să o amplificați, importantă este menținerea stării ce a generat apariția luminii interioare.

După câteva minute, atenția coboară prin interiorul corpului către zona pieptului, acolo unde se află "câmpul de cinabru mijlociu" (*Zhong Dantian*). Fără să vă grăbiți, contemplați această zonă. Este posibil să percepeți lumina din interiorul capului scurgându-se către interiorul pieptului. La început această lumină parcă picură, dar în timp ea va curge asemenea apei unei cascade. Nu încercați să amplificați această lumină. Ea va fi cu atât maiputernică cu cât veți fi mai liniștiți, mai împăcați, mai fericiți.

In continuare, atenția coboară spre zona ombilicului. Contemplați interiorul corpului, zona ombilicului. Atenția nu trebuie să fie prea concentrată, observați și nu observați, contemplați și nu contemplați.

4) **Rotirea energiei în jurul ombilicului:**

Pasul următor constă în rotirea energiei din zona ombilicului în jurul acestuia. Sensul de rotație al energiei este diferit la bărbați și la femei: pentru bărbați energia se va roti în sensul acelor de ceasornic (de la dreapta lor către în sus, spre stânga, în jos și din nou către dreapta), pentru femei sensul este cel invers acelor de ceasornic (de la stânga lor către în sus, spre dreapta, în jos și din nou către stânga).

Având atenția concentrată vă gândiți că energia din zona ombilicului începe să se rotească în jurul acestuia, în sensul specificat. Este important să rotiți energia prin stratul aflat aproape de suprafața corpului (la nivelul musculaturii abdomenului și al pielii și nu prin straturile profunde din interiorul corpului).

In final, energia se oprește în zona ombilicului. Contemplați un pic interiorul corpului, după care deschideți ochii și executați forma de încheiere.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți,

Scanned with OKEN Scanner

mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final, vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Scanned with OKEN Scanner

FORMAREA TERAPEUTULUI

- TRANSFORMAREA INTERIOARĂ
- EXERSAREA PENTRU EMITEREA ENERGIEI
- EXERSAREA PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GÂNDULUI
- TRATAMENTUL PRIN FORȚA GÂNDULUI
- DIAGNOSTICAREA PRIN QIGONG
- ÎNCĂRCAREA UNOR OBIECTE ÎN SCOP TERAPEUTIC

Scanned with OKEN Scanner

TRANSFORMAREA INTERIOARĂ

Inainte de a deveni terapeuți este necesară parcurgerea unei etape de modelare a caracterului, de punere a accentului pe morală. Este necesar ca terapeutul să aibă un suflet puternic, milostiv, iubitor, nepărtinitor, iertător.

Persoanele care nu reușesc să ierte, să fie respectuoase, să pună accentul pe morală, nu vor avea rezultate bune în terapie.

Prin transformarea interioară se înțelege parcurgerea unui proces în care practicantul învață să ierte ceea ce înainte considera că nu poate fi iertat, el ajunge să accepte lucruri pe care înainte nu le-ar fi acceptat, el va înțelege ceea ce în trecut nu putea înțelege. Toate acestea îl pregătesc din punct de vedere interior pe viitorul terapeut.

Persoanele care parcurg această etapă vor intra în rezonanță cu un câmp pozitiv foarte puternic, care îi va transforma. Această transformare se va regăsi la nivelul conștiinței dar și la cel al capacităților sale.

Esența actului medical îl constituie vibrația care apare la nivelul sufletului atunci când întâlnești suferința celui bolnav. Pe aceasta se baza și jurământul lui Hipocrate.

Transformarea interioară presupune transformarea "inimii", a spiritului conștient, a gândirii. Inima este sediul spiritului conștient, al minții, lucru descris și de medicina tradițională chineză. Scrierile clasice din Qigong menționează faptul că în locul unde se află inima omului ar trebui să stea inima divină. Aceasta se referă la faptul că omul ar trebui să caute să se desăvârșească; să aibă numai gânduri bune, să facă numai fapte bune, să rostească tot timpul numai adevărul.

Transformându-ne mintea, spiritul conștient, sufletul nostru bun va vibra, va apare tendința către puritate. In timp ni se va deschide poarta către lumea interioară; privitorul acestei lumi (sufletul) se va trezi. Acum vom putea trăi lucruri în care înainte nu puteam decât să credem.

In continuare voi prezenta o tehnică ce permite celor sinceri să experimenteze transformarea interioară.

Scanned with OKEN Scanner

Poziția de exersare:

Șezând cu corpul relaxat, vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs, ochii sunt închiși, palmele așezate în dreptul abdomenului inferior, în gestul stabilității (centrul palmelor este îndreptat în sus, vârful degetelor mari se ating ușor, celelalte patru degete ale palmelor se suprapun, pentru bărbați palma dreaptă este dedesubt, stânga deasupra, pentru femei palma stângă este dedesubt, dreapta deasupra), trunchiul este drept.

Tehnica propriu-zisă:

In exersare porniți de la relaxarea corpului. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

1) Lumina interioară:

In continuare, vă gândiți că în zona inimii se află o lumină foarte puternică. Această lumină strălucește cu putere, luminând întregul corp. Lumina din inimă este din ce în ce mai puternică, ea trece dincolo de învelișul corpului, dincolo de încăperea în care vă aflați, ea ajunge până la marginile Universului.

2) Tehnica iertării:

Gândiți-vă la toate persoanele cu care ați venit în contact de când v-ați născut. Puteți să încercați să vă stabilizați gândul: *"acum mă voi gândi la toți oamenii cu care m-am întâlnit de când m-am născut!"*. Incercați să vă amintiți rând pe rând persoanele cu care ați avut diverse neînțelegeri. Iertați-i pe toți cei care considerați că au greșit, chiar și pe cei de neiertat. Gândiți-vă că toți aceștia o duc foarte bine, sunt perfect sănătoși, sunt împăcați, fericiți.

3) Aprofundarea moralei:

Trebuie să vă gândiți că tot ceea ce faceți este corect, este bine. Gândiți corect, vorbiți corect, acționați corect. Luați hotărârea: *"De azi înainte nu voi face decât fapte bune. De azi înainte nu voi mai accepta decât gândurile bune, nu voi mai minți, nu voi mai face decât fapte bune"*. Trebuie însă să nu vă gândiți numai la propria persoană. Este necesar să vă gândiți la cei din jur, să vă gândiți că ei sunt sănătoși, să vă

Scanned with OKEN Scanner

gândiți că-i vindecați.

4) Exersarea respectului:

Gândiți-vă la generațiile trecute, la cei pe care i-ați cunoscut și fixați-vă în minte ideea: *"De azi înainte voi purta cel mai adânc respect generațiilor trecute"*. Incercați să vizualizați rând pe rând figurile persoanelor din generațiile trecute din familia dumneavoastră. Gândiți-vă apoi la greșelile pe care le-ați făcut în raport cu aceștia. Fiți cât mai sinceri în această atitudine. Gândiți-vă de exemplu la figura tatălui dumneavoastră și după ce ați conștientizat greșelile comise față de acesta cereți-vă scuze. Este necesar să aveți un sentiment de curățenie interioară și să vă pară sincer rău pentru greșelile comise. In continuare gândiți-vă la mama dumneavoastră și procedați într-o manieră similară. După aceea, gândiți-vă la bunici și la toate rudele pe care le-ați cunoscut. In continuare vă gândiți la toate celelalte persoane vârstnice cu care ați venit în contact și căutați să vă dați seama de greșelile comise. Este foarte importantă această căutare interioară.

Dacă aveți copii sau chiar nepoți este bine să exesați această tehnică și vizavi de ei. Trebuie să încercați să vizualizați rând pe rând toate aceste persoane aflându-se în fața dumneavoastră și să căutați apoi greșelile pe care le-ați comis față de aceștia.

5) Antrenamentul sufletului legat de perioada copilăriei:

Gândiți-vă la perioada copilăriei voastre. Bărbații se vor gândi la vârsta de 7 ani iar femeile la cea de 6 ani. Incercați să vă aduceți aminte de culoarea pe care o avea cerul atunci când aveați acea vârstă, amintiți-vă culorile copacilor, starea interioară pe care o aveați atunci.

Intoarceți-vă la inocența copilăriei, gândiți-vă că sunteți copil și faceți numai fapte bune. Pentru cei vârstnici această parte a tehnicii are și un efect terapeutic deosebit.

6) Antrenamentul sufletului fericit:

Păstrați pe față un ușor surâs. Zâmbiți în mod conștient, gândiți-vă la lucruri plăcute. Readuceți în minte cel mai bun, cel mai fericit aspect din viața dumneavoastră. Retrăiți starea pe care ați avut-o în acele momente.

Forma de încheiere:

Gândiți-vă că un "eu" foarte fericit va deschide ochii și va executa forma de încheiere.

Apoi deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai

Scanned with OKEN Scanner

luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

După practica acestei tehnici este posibil să aveți senzația că dumneavoastră sunteți o mică lumină ce face parte dintr-o lumină imensă; este posibil să percepeți toate ființele ca fiind asemenea unor lumini strălucitoare.

Scanned with OKEN Scanner

EXERSAREA PENTRU EMITEREA ENERGIEI

Capacitatea de a emite energie o avem cu toții, ea fiind posibilă tocmai datorită modului în care este construit omul.

Omul face parte din Univers și, asemenea acestuia, este alcătuit din Yin și Yang, din suflet și corp. Corpul nostru are de asemenea o parte Yin (câmpul corpului) și una Yang (corpul propriu-zis). Corpul propriu-zis are la rândul său o parte Yin (celulele corpului, aflate în interiorul acestuia) și o parte Yang (energia emisă de celule).

"In mijlocul Yin-ului apare Yang-ul,
Yang-ul activează Yin-ul".

Aceasta este legea care stă la baza felului în care funcționează întregul Univers, și deci și omul. Celulele (Yin) corpului emit energie (Yang), energia (Yang) dezvoltată de celule întreține funcționarea acestora (Yin).

Emiterea energiei din Qigong se bazează însă pe folosirea gândurilor (partea Yang a conștiinței) pentru a ghida energia și pentru a obține un anumit rezultat. Este foarte adevărat însă că aceste gânduri (Yang) provin din inconștient (Yin). Tocmai de aceea practicantul de Qigong trebuie să se afle într-o stare avansată de liniște, de stabilitate, pentru ca gândurile ce apar să vină din straturile profunde ale inconștientului, fiind însoțite astfel de o putere foarte mare.

In terapia prin emiterea de energie există mai multe etape:

- Emiterea de energie din propriul corp

- Ghidarea energiei Universului prin interiorul terapeutului către o parte a corpului său prin care va fi emisă apoi spre exterior

- Conducerea energiei Universului direct spre corpul celui bolnav.

Scanned with OKEN Scanner

EMITEREA DE ENERGIE DIN PROPRIUL CORP

Pentru a putea emite energie, practicantul trebuie să fie relaxat și să aibă corpul și sufletul liber de orice semnale, să-și exerseze funcția de închidere și de deschidere a celulelor, să aspire energie, să o combine cu energia propriului corp, să deplaseze energia prin interiorul corpului și să-și perfecționeze abilitatea de a emite energie. El va parcurge următorul drum:

1) Relaxare (pentru a intra într-o stare liberă de orice tensiuni, atât la nivelul copului cât și al conștiinței)

2) Curățarea corpului și a sufletului (pentru a putea fi liber de semnalele negative ce perturbă practica)

3) Activarea funcției de închidere și de deschidere a celulelor (funcția de închidere a celulelor este cea care permite absorbția de energie la nivel celular, în timp ce funcția de deschidere eliberează energia din interiorul celulelor; activarea funcției de închidere și de deschidere a celulelor are rolul de a pregăti corpul pentru aspirarea dar și pentru emiterea energiei)

4) Aspirarea energiei (aducerea de energie din exteriorul corpului în interiorul acestuia; energia aspirată va pătrunde în interiorul celulelor, stimulând funcționarea acestora)

5) Cultivarea – hrănirea energiei (constă în combinarea energiei aspirate cu energia propriului corp; acesta este pasul cel mai important al întregului proces)

6) Conducerea – deplasarea energiei prin interiorul corpului (se dezvoltă abilitatea de a conduce energia, lucru ce va permite ulterior ca energia să fie condusă și prin exteriorul corpului)

7) Emiterea energiei către exteriorul corpului (acest proces se va desfășura prin conducerea energiei de către conștiința practicantului).

CONDUCEREA ENERGIEI UNIVERSULUI PRIN PROPRIUL CORP ȘI APOI SPRE CORPUL CELUI BOLNAV

La nivelul acestei etape, terapeutul este asemenea unui bun conductor. El se relaxează, intră într-o stare avansată de liniște, pune accentul pe morală, conduce energia Universului prin corpul său (de exemplu, energia poate intra prin vârful capului, traversează corpul și iese prin palmă spre exterior; un alt exemplu, energia pătrunde prin toți

Scanned with OKEN Scanner

porii corpului ajungând în interiorul abdomenului inferior, de aici ea pleacă spre palmă pentru a fi emisă) pentru a o elibera către exterior, către persoana bolnavă.

Acest mod de acțiune va fi folosit numai după ce sunt stăpânite toate etapele descrise la emiterea energiei.

GHIDAREA ENERGIEI UNIVERSULUI DIRECT SPRE CORPUL PACIENTULUI

In situația în care terapeutul stăpânește deja emiterea și conducerea energiei, așa cum au fost ele descrise mai sus, el poate trece mai departe, la etapa în care își va folosi conștiința pentru a conduce energia Universului direct spre corpul celui bolnav.

In acest proces, terapeutul trebuie să fie relaxat, să fie într-o stare avansată de liniște, să pună accentul pe morală, activând straturile profunde ale inconștientului pentru ca apoi, prin intermediul lor să poată conduce energia Universului direct în corpul celui bolnav.

Acest proces nu consumă energia terapeutului, așa cum se întâmplă în primele două cazuri. Stăpânirea sa nu este însă foarte ușoară și de aceea numeroși terapeuți preferă să recurgă la primele două variante.

In continuare vor fi prezentate modalitățile de exersare pentru emiterea energiei.

Scanned with OKEN Scanner

1) RELAXAREA

Relaxarea este indispensabilă practicii Qigong-ului, dar și vieții de zi cu zi. Lipsa relaxării, atât la nivel fizic cât și sufletesc, duce la apariția unor tensiuni, la blocaje ce se pot uneori concretiza în apariția unor formațiuni (noduli, chisturi, pietre, tumori) în interiorul corpului.

Relaxarea presupune libera deplasare a energiei prin interiorul corpului, dar și atingerea unei stări de împăcare, de liniște, de fericire.

Pentru a putea să ne relaxăm este necesar ca pe durata practicii să nu ne îndreptăm atenția decât spre exersare. Atunci când începem practica trebuie să nu ne mai gândim la problemele de sănătate, la cele de la locul de muncă sau din familie. Imbrăcămintea trebuie să fie lejeră, să nu purtăm nimic ce ne-ar putea strânge (ceas, brățări, inele, curea, ș.a.m.d.).

Poziția de exersare:

In poziția șezând, picioarele sunt ușor depărtate, distanța dintre tălpi este egală cu lățimea umerilor. Stați pe jumătatea anterioară a scaunului, cu spatele drept, fără să vă sprijiniți. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp.

Execuția tehnicii:

Vă gândiți că vă aflați pe o pajiște înverzită, în mijlocul florilor multicolore. Inițial, florile sunt închise. Fără să vă grăbiți, contemplați florile, forma lor, culorile vii ale acestora. Sunteți asemenea unui copil mic ce privește fermecat multitudinea florilor din fața sa.

De o parte și de alta a pajiștii se află mai mulți copaci. Gândiți-vă la copacii care vă plac cel mai mult. Contemplați trunchiul puternic al acestora, suplețea crengilor, verdele proaspăt al frunzelor.

Undeva în față se zărește un munte înalt, din spatele căruia răsare

Scanned with OKEN Scanner

ușor – ușor Soarele. Pășiți liniștiți prin această pajiște plină de flori multicolore. Pe măsură ce înaintați florile se deschid.

Ascultați sunetul apei unui pârâiaș ce curge printr-o parte a pajiștii. Priviți apa pârîiașului scurgându-se la vale. Gândiți-vă ca apa acestuia va lua toate grijile voastre, tot stress-ul, toate bolile, toate neîmplinirile. Doriți-vă sincer ca acest lucru să se întâmple. Este suficient să fiți deschiși și să vă doriți să fiți sănătoși, viguroși, fericiți. Nu trebuie să vă gândiți la dispariția unei anumite afecțiuni, ci la faptul că vă doriți ca toate bolile să fie preluate de apa pârâiașului.

De undeva din înaltul Cerului coboară un norișor având culoarea albă. El se apropie de picioarele voastre. Pășiți pe acest norișor. Norișorul se ridică treptat - treptat. Corpul devine din ce în ce mai ușor, parcă ar pluti, asemenea unui fulg. Norișorul se ridică în înaltul Cerului. Priviți imaginea Soarelui ce se află în față. Sunteți înconjurați de lumina acestuia. Contemplați această stare.

In fața norișorului apare un curcubeu ce se întinde până spre muntele pe care l-ați avut la început în față. Norișorul coboară pe acest curcubeu și ajunge într-o poieniță a muntelui.

Coborâți de pe norișor și pășiți ușor prin poieniță. In față se află o cascadă. Pășiți spre cascadă și intrați sub șuvoiul de apă ce cade parcă din înaltul Cerului. Apa cascadei vă spală treptat întreg corpul, pielea, oasele, organele interne. Corpul devine din ce în ce mai curat, mai pur. Imaginați-vă apa spălând mai întîi exteriorul corpului și apoi interiorul.

Vă imaginați apa spălând părul, fața, gâtul, umerii, brațele, antebrațele, palmele, pieptul, abdomenul, spatele, coapsele, genunchii, gambele, tălpile.

Vă imaginați apa pătrunzând prin vârful capului în interiorul corpului. Apa va spăla cele două emisfere cerebrale, hipofiza și hipotalamusul, interiorul gâtului (tiroida și paratiroidele), plămânii, inima, ficatul, vezica biliară, splina, pancreasul (în spatele stomacului), stomacul; apa va curge prin intestinul subțire și apoi prin intestinul gros. Apa spală glandele suprarenale (deasupra rinichilor), rinichii, ureterele, vezica urinară, organele genitale.

Ieșiți de sub apa cascadei și stați cu fața spre Soare. Căldura și lumina acestuia vă pătrund în trup și în suflet. Corpul este inundat de puterea Soarelui. La un moment dat corpul vostru se transformă, devine luminos, strălucitor, apoi el se dizolvă într-o lumină foarte puternică. Rămâne numai lumina. Peste tot este numai lumină.

Scanned with OKEN Scanner

Forma de încheiere:

Deschideți ușor – ușor ochii, frecați palmele până când se vor încălzi ușor, masați fața gândindu-vă că pielea este din ce în ce mai fină, ridurile dispar, interiorul capului este din ce în ce mai luminos.

Masați cu buricele degetelor zona părului (de la frunte către vârful capului și apoi către zona cefii; de asemenea se va masa capul de la frunte către părțile laterale ale capului – pe deasupra urechilor – coborând de asemenea spre zona cefii).

Bățeți capul cu palmele relaxate (degetele sunt ușor îndoite). Bățeți capul pornind de la partea din față către vârful capului și apoi către partea din spate. Bătăile capului vă ajută să îndepărtați durerile de cap. In situația în care aveți sinusurile inflamate sau dacă aveți puroi în zona maxilarelor, bătând capul veți resimți aceste zone ca fiind foarte sensibile. Se recomandă să continuați bătăile, deoarece orice inflamație reprezintă o stagnare a energiei, iar bătăile produc deblocarea energiei.

Masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos. Dacă anumite zone ale urechilor sunt dureroase ele trebuie masate mai mult, dar fără forță. Având în vedere faptul că întregul corp este proiectat la nivelul urechilor, masarea urechilor va fi echivalentă cu masarea întregului corp.

Masați zona cefii (mai întîi cu o palmă apoi cu cealaltă). Masați zona dintre baza gâtului și umeri.

Răsuciți capul spre stânga și spre dreapta (de mai multe ori). Având gâtul foarte relaxat rotiți capul de câteva ori într-un sens, apoi schimbați sensul. Mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă.

Ținând palmele în căuș bățeți brațele (partea exterioară, partea interioară), părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor. Dacă aveți senzația de discomfort la nivelul rinichilor atunci când efectuați bătăile, trebuie să insistați în a-i bătea de mai multe ori; senzația de discomfort indică o blocare a energiei în acea zonă. Bătând de mai multe ori, blocajul va dispărea.

In ultima parte a formei de încheiere veți efectua o bătaie a picioarelor. Bățeți partea din față a picioarelor, părțile laterale, partea din spate și apoi cea interioară. Repetați de mai multe ori bătăile.

Scanned with OKEN Scanner

2) CURĂȚAREA CORPULUI ȘI A SUFLETULUI

In câmpul nostru, al corpului dar și al conștiinței, se află deseori semnalele altor persoane, ale altor forme de viață. Aceste semnale sunt cele care ne "împing" către diverse acțiuni, care ne consumă energia și timpul, conducându-ne viața pe drumul altora.

Curățarea corpului și a sufletului presupune îndepărtarea sau topirea acestor semnale, astfel încât să putem atinge starea de non-acțiune. Această non-acțiune nu presupune faptul că nu facem nimic, ci faptul că suntem liberi de semnalele mediului, de aspirațiile, de năzuințele, de temerile sau neîmplinirile celorlalți. In acest mod evităm ca viața celorlalți (karma celorlalți) să fie trăită prin intermediul nostru. Ceea ce trăim este viața noastră, nu a celorlalți.

Fiind liberi de semnalele celorlalți suntem asemenea unui vas gol. Dacă punem accentul pe morală, acceptând numai gândurile bune, rostind numai adevărul, făcând numai fapte bune, atunci câmpul nostru va intra în rezonanță cu un câmp pozitiv foarte puternic, care ne va transforma. Nu înțelegerea mentală a acestui mecanism ne schimbă, ci trăirea lui.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele sunt așezate în dreptul abdomenului inferior, în gestul stabilității (centrul palmelor este îndreptat în sus, vârfurile degetelor mari se ating ușor, celelalte patru degete ale palmelor se suprapun, pentru bărbați palma dreaptă este dedesubt, stânga deasupra, pentru femei palma dreaptă este dedesubt, stânga deasupra), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Scanned with OKEN Scanner

Închideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Execuția tehnicii:

In exersare porniți de la relaxarea corpului. Inspirați și expirați profund de câteva ori, după care relaxați capul, relaxați gâtul, relaxați umerii, brațele, coatele, antebrațele, articulațiile palmelor, palmele, degetele. Relaxați pieptul, abdomenul, spatele, zona taliei. Relaxați fesierii, coapsele, genunchii, gambele, gleznele, tălpile, degetele.

Relaxați interiorul corpului, organele interne (este suficient să vă gândiți la faptul că "interiorul corpului este relaxat, organele interne sunt relaxate"), relaxați vasele de sânge.

In cotinuare, vă gândiți că în zona inimii se află o lumină foarte puternică. Această lumină strălucește cu putere, luminând întregul corp. Este ca și cum corpul ar fi gol pe dinăuntru, vizualizați corpul prin învelișul său, prin forma sa exterioară. Această formă este plină cu lumina emisă de lumina strălucitoare din inimă. Contemplați lumina interioară, intrând într-o stare de liniște.

In continuare vă gândiți că din lumina din inimă pleacă o sferă strălucitoare ce iese în afara corpului, în fața pieptului. Această sferă urcă prin fața corpului până deasupra capului, oprindu-se deasupa vârfului capului.

Din această sferă începe să plouă cu lumină. Ploaia de lumină va spăla exteriorul corpului, va pătrunde și prin vârful capului curățind interiorul corpului. Treptat, interiorul corpului va fi plin cu o lumină incandescentă. Uitați de propriul corp și contemplați lumina.

In final, atenția se îndreaptă spre interiorul abdomenului inferior, contemplați interiorul acestuia.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, zona umerilor, rotiți capul, bățeți brațele, părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor, picioarele. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai fericiți, din ce în ce mai viguroși.

Scanned with OKEN Scanner

3) ACTIVAREA FUNCȚIEI DE ÎNCHIDERE ȘI DE DESCHIDERE A CELULELOR

Pentru activarea funcției de închidere și de deschidere a celulelor se va exersa **"Forma stimulării funcției de închidere și deschidere a celulelor corpului"**, prezentată în capitolul **Exersare terapeutică**.

Persoanele care au practicat aspirarea energiei fără să exerseze pentru activarea funcției de închidere și de deschidere a celulelor nu au avut rezultate la fel de bune precum cei care au procedat inițial la stimularea funcționării celulelor.

Scanned with OKEN Scanner

4) ASPIRAREA ENERGIEI

In Qigong există foarte multe tehnici de aspirare a energiei. In trecut însă modalitatea principală de creștere a energiei corpului era aceea de îndreptare a atenției către interiorul corpului. Atenția fiind orientată către interiorul corpului, energia rămânea în interiorul acestuia.

In perioada modernă omul trăiește mai mult în exterior decât în interior. De aceea, actualmente în Qigong se folosesc cu precădere tehnici ce permit aducerea energiei din exterior în interiorul corpului.

ASPIRAREA ENERGIEI CERULUI

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade.

Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Inchideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Execuția tehnicii:

Vă gândiți că întreaga energie a Universului se strânge deasupra capului, într-o mare de lumină. Contemplați această mare de energie și lumină.

Vă gândiți că zona aflată în vârful capului (*Baihui*) este deschisă. Este ca și cum în vârful capului s-ar afla o gaură.

Scanned with OKEN Scanner

Pe inspirație vă gândiți că energia și lumina pătrund prin vârful capului și coboară pe linia mediană, până în interiorul abdomenului inferior, în zona de sub ombilic.

Pe expirație atenția contemplă interiorul abdomenului inferior.

Inspirați și expirați în acest mod pentru cel puțin 15 minute.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

CURĂȚAREA AUREI ȘI ASPIRAREA "FOCULUI"

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs, se relaxează întregul corp.

Scanned with OKEN Scanner

Execuția tehnicii:

1) Vă gândiți că vă aflați undeva în mijlocul Universului. Incercați să vă imaginați acest lucru. In continuare vă gândiți că aura (câmpul) dumneavoastră este din ce în ce mai mare. La un moment dat, va fi la fel de mare precum întregul Univers. Vă repetați în gând:

"Câmpul Universului se unește cu câmpul meu"

Contemplați câmpul (aura) dumneavoastră, transformările ce apar în interiorul său.

2) Vă gândiți că întregul Univers este plin de flăcări. Acestea pătrund treptat și în câmpul dumneavoastră. La un moment dat, tot câmpul dumneavaostră va fi plin de flăcări. Acestea se apropie din ce în ce mai mult de suprafața corpului. Contemplați imaginea flăcărilor arzând cu putere în interiorul câmpului dumneavoastră, în întregul Univers.

3) Flăcările pătrund treptat în interiorul corpului, umplându-l. Vă gândiți: *"Toate zonele ce vor fi cuprinse de flăcări vor avea o funcționare foarte bună"*. Contemplați imaginea oaselor corpului arzând (porniți de la oasele capului spre cele ale tălpilor). După o perioadă de timp veți contempla imaginea organelor interne arzând (porniți de la zona creierului spre celelalte organe interne).

4) Dintr-o dată focul se stinge, atât cel din interiorul corpului, cât și cel din exterior. Tot corpul este curat, luminos, strălucitor, pur. La fel este și întregul Univers. Atenția se îndreaptă spre interiorul abdomenului inferior. Cultivați energia în interiorul abdomenului inferior.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, zona umerilor, rotiți capul, bățeți brațele, părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor, picioarele.

Scanned with OKEN Scanner

ASPIRAREA ENERGIEI FLORILOR, COPACILOR, PLANTELOR

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întreg corpul.

Execuția tehnicii:

Respirați profund de câteva ori. Pe inspirație vă gândiți că o stare de liniște pătrunde în interiorul corpului și a ființei dumneavoastră, pe expirație întreg corpul se relaxează din ce în ce mai mult.

Vă gândiți că vă aflați în mijlocul Naturii, înconjurat de foarte multe flori, de cât mai multe plante. Pe măsură ce trece timpul observați că împrejurul dumneavoastră apar din ce în ce mai mulți copaci. Priviți imaginea dumneavoastră aflată în mijlocul acestora.

Treptat este ca și cum privirea dumneavoastră se depărtează și puteți vedea o suprafață tot mai mare. In centrul acestui spațiu pe care îl observați cu ajutorul privirii interioare vă aflați dumneavoastră, meditând într-o stare de liniște. Este ca și cum v-ați afla în mijlocul unui ocean de verdeață.

In continuare vă gândiți că toate aceste plante, toți copacii, toate florile vă transmit energie. Energia trimisă de acestea intră în interiorul corpului dumneavoastră asemenea unui abur.

După o perioadă de timp vă gândiți că imaginea corpului dumneavoastră devine din ce în ce mai mare, până când întregul ocean de verdeață se contopește cu corpul dumneavoastră. Intrați într-o stare de liniște contemplând această imagine.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți ușor capul având palmele relaxate. Masați ceafa, urechile, zona umerilor, rotiți capul, bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

ASPIRAREA ENERGIEI NORILOR

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întreg corpul.

Execuția tehnicii:

Respirați profund de câteva ori. Pe inspirație vă gândiți că o stare de liniște pătrunde în interiorul corpului și a ființei dumneavoastră, pe expirație întreg corpul se relaxează din ce în ce mai mult.

Gândiți-vă că vă aflați în mijlocul unei pajiști și stați cu fața către Soarele ce răsare.

După o perioadă de timp un norișor alb coboară și se apropie de dumneavoastră. Pășiți pe acest norișor și rămâneți pe el, stând în picioare sau șezând în postura lotus. Norișorul se înalță ușor – ușor către înaltul Cerului, corpul dumneavoastră este din ce în ce mai ușor. La un moment dat norișorul se oprește.

Imprejurul dumneavoastră se află un spațiu infinit, ce se umple treptat de ceață și de nori albi. Urmăriți senzațiile pe care le aveți atunci când aveți această reprezentare mentală. Vă gândiți că pășiți pe norii ce vă înconjoară. La un moment dat, ceața și norii încep să pătrundă ușor – ușor în interiorul corpului dumneavoastră. La un moment dat, toată ceața și toți norii au intrat în interiorul corpului. Intrați într-o stare de liniște. și uitați cu totul de propria persoană.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți ușor capul având palmele relaxate. Masați ceafa, urechile, zona umerilor, rotiți capul, bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

5) CULTIVAREA ENERGIEI

In perioadă modernă, omul este s-a obișnuit să-și îndrepte atenția către exterior, către partea Yang, manifestată a Universului. Această atitudine conduce la activarea cu predilecție a conținuturilor conștiinței ce țin de lumea exterioară. Pentru cel care procedează în acest fel realitatea va fi cea legată de exterior. Corpul este pentru acest om mult mai real decât sufletul, decât trăirile sale. In momentul în care corpul îmbătrânește, omul are senzația că moare. O mare tristețe îl cuprinde. La fel se întâmplă și atunci când el este sărac: apare senzația de nefericire.

De ce? Pentru că neactivarea conținuturilor conștiinței care țin de lumea interioară, de partea Yin a existenței, nu-i permit decât o cunoaștere limitată. In schimb, persoanele care meditează, care se roagă, care au o practică susținută de cultivare a interiorului, reușesc să pătrundă și în lumea Yin, în partea ascunsă simțurilor noastre comune.

Indreptarea atenției către interior face posibilă cunoașterea interioară. Prin punerea accentului pe morală, prin cultivarea caracteristicilor sufletului (compasiunea, iubirea necondiționată, lumina, vastitatea, puritatea, ș.a.m.d.) practicantul are șansa de a trezi "privitorul" care poate observa lumea interioară.

Acesta este momentul în care apare o altfel de cunoaștere și de trăire. Omul ajunge să experimenteze trezirea sufletului, el reușește să perceapă natura interioară a sufletului. Din acel moment, trăirile legate de lumea exterioară nu mai sunt așa de puternice. Chiar dacă trupul nu mai este la fel de viguros precum odinioară, chiar dacă starea financiară nu este prea bună, omul continuă să rămână împăcat și fericit. Pentru el realitatea s-a extins și către lumea interioară. El înțelege ceea ce are un caracter durabil și ceea ce este etern. El trăiește toate acestea cu o intensitate foarte mare.

Dar toate acestea pornesc de la îndreptarea atenției către interior, de la cultivarea acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

Cultivarea energiei presupune retragerea atenției către interiorul abdomenului inferior, către zona aflată sub ombilic, acolo unde se află "câmpul de cinabru inferior". In timp, atenția va contempla în mod natural această zonă. Energia corpului se va strânge acolo, combinându-se cu energia care tocmai a fost adusă prin aspirare în interiorul corpului. Froma cultivării energiei nu este complicată din punct de vedere tehnic. Dificultatea principală constă însă în retragerea atenției către interior, în contemplarea abdomenuui inferior și nu în concentrarea atenției asupra lui.

Caracteristica formei de cultivare este contemplarea. Atunci când se discută despre acțiunile din practica Qigong-ului se spune: cultivarea este diferită de exersare. Dacă ar fi să facem o comparație între cultivare și exersare prin intermediul unei acțiuni exterioare am putea să asimilăm cultivarea cu acțiunea în care o bilă cade sub acțiunea propriei greutăți (este ca și cum cineva i-ar fi dat drumul), pe când exersarea este asemenea situației în care bila este aruncată în jos. Bila ce cade sub acțiunea propriei greutăți se va opri cu ușurință din mișcarea sa, pe când bila aruncată va ricoșa cu putere în sus, întorcându-se împotriva celui care a aruncat-o.

Atunci când exersăm, noi încercăm să obținem un anumit efect. Exersarea este caracterizată de acțiune. In schimb, cultivarea presupune renunțarea la acțiune. Rezultatele apar prin contemplare.

Pentru începător exersarea este mult mai ușoară decât cultivarea. Incepătorul nu înțelege lipsa acțiunii, el nu poate sta liniștit în lipsa acțiunii. El simte nevoie să acumuleze energie, să-și sporească senzațiile, "să acționeze". Această caracteristică este prezentă pentru că mintea (conștientul – partea Yang a conștiinței) este cea care este dezvoltată, care se manifestă.

Mintea are însă caracterul lipsei de continuitate. Deseori am efectuat la cursuri următorul experiment: închideți ochii și gândiți-vă cu atenția concentrată la imaginea unei bile ce se află în fața voastră, la nivelul frunții. Timp de 30 de secunde încercați să vă gândiți cu atenția foarte concentrată la deplasarea bilei pe o traiectorie rectilinie. Este ca și cum bila ar pleca din fața frunții și s-ar deplasa către în față. Important este ca bila să poate fi observată tot timpul. Incercați!

Veți vedea că nu reușiți să păstrați imaginea pe durata tuturor celor 30 de secunde. In cele mai frecvente cazuri atenția a putut păstra reprezentarea mentală numai 15 – 20 de secunde. Si nu s-ar putea spune că nu ați avut atenția concentrată la maxim. In mod firesc va apare o altă

Scanned with OKEN Scanner

întrebare: "Dacă nu am reușit atunci când am încercat din răsputeri să fim prezenți într-o acțiune, oare ce se întâmplă în celelalte cazuri?!"

"Cât timp din viața noastră suntem prezenți și cât nu?" Toate acestea au legătură cu lipsa de continuitate a minții, a conștientului. De ce credeți că avem nevoie de somn? Răspunsul celui care percepe realitatea numai la nivelul exterior, corporal, va fi legat de nevoia de recuperare a corpului, de odihna sa. Dar pentru cel care realitatea are și un aspect interior și unul exterior, răspunsul va prezenta nevoia inconștientului, a sufletului, de a deveni activ, de a se manifesta.

In momentul în care reușim să trecem dincolo de conștient, de minte, activând inconștientul, vom constata caracterul de continuitate al acestuia. Dintr-o dată pătrundem într-un spațiu vast, ce nu pare a avea limite. Apare claritatea conștiinței în toate acțiunile noastre. Acum nu vom avea nici o problemă în a observa o anumită reprezentare mentală, indiferent de timpul de practică. Din punct de vedere al practicii vom spune că procesul de cultivare se transformă în meditație.

CULTIVAREA ENERGIEI

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele se așează în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus, palmele sunt ușor lipite de abdomen (bărbații au palma stângă în interior, dreapta în exterior, femeile au palma dreaptă în interior, stânga în exterior), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp, respirația este naturală.

Execuția tehnicii:

Retrageți atenția ușor-ușor către interiorul corpului, către interiorul capului, către zona aflată la nivelul frunții (în interiorul capului). Contemplați pentru câteva minute această zonă (în acest mod atenția contemplă zona unde se află centrul "spiritului originar", al inconștientului).

Coborâți atenția pe linia mediană a corpului, către interiorul abdomenului inferior. Atenția contemplă interiorul abdomenului inferior. Observați și nu observați, contemplați și nu contemplați. Acesta este pasul cultivării energiei. Este posibil ca după un timp să aveți diferite

Scanned with OKEN Scanner

senzații (de căldură, de ceva care se mișcă, ș.a.m.d.). Uneori, pe durata practicii nu apar nici un fel de senzații, dar ele survin după oprirea cultivării.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, zona umerilor, rotiți capul, bățeți brațele, părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor, picioarele.

O modalitate de combinare a cultivării energiei cu viața de zi cu zi constă în așezarea palmelor în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor suprapus, atenția contemplă și nu contemplă interiorul abdomenului inferior. Acest lucru îl puteți face stând cu ochii deschiși și uitându-vă la televizor, discutând cu o altă persoană, șezând în metrou sau în mașină, ș.a.m.d. Nu trebuie să fiți foarte absorbiți de practică. Aceasta este de fapt atitudinea corectă pe durata cultivării energiei.

In continuare voi prezenta o altă tehnică, ce presupune cultivarea atât a energiei cât și a esenței corporale.

CULTIVAREA ESENȚEI ȘI A ENERGIEI

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele se așează în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus, palmele sunt ușor lipte de abdomen (bărbații au palma stângă în interior, dreapta în exterior, femeile au palma dreaptă în interior, stânga în exterior), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp, respirația este naturală.

Execuția tehnicii:

1) Pe inspirație vizualizați Soarele intrând prin ombilic și îndreptându-se spre *Mingmen* (situat pe coloana vertebrală, în dreptul ombilicului – această zonă se află de asemenea la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi). Pe expirație Soarele va coborî ușor, către interiorul abdomenului inferior. După o perioadă de timp treceți la pasul următor.

2) Atenția se va îndrepta spre interiorul abdomenului inferior, contemplând această zonă. In acest fel va avea loc un proces de cultivare

Scanned with OKEN Scanner

a energiei în interiorul abdomenului inferior. Este posibil ca după un timp să apară o senzație de căldură în interiorul abdomenului; este posibil de asemenea să apară senzația că ceva se mișcă în interior. Toate aceste senzații sunt normale.

3) Pe inspirație vizualizați Soarele intrând prin ombilic și îndreptându-se spre *Mingmen* (la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), pe expirație atenția contemplă imaginea Soarelui aflat la jumătatea distanței dintre rinichi. După un timp treceți la pasul următor.

4) Se va cultiva energia în zona *Mingmen*. Pentru aceasta lăsați atenția să observe zona *Mingmen*, se spune că atenția urmărește și nu urmărește zona respectivă. Este posibil ca gândurile să zboare și către alte zone. Nu-i nimic. După ce v-ați dat seama de acest lucru mutați atenția din nou spre zona *Mingmen*. In timp, din ce în ce mai multă energie se va strânge la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi. Când se va întâmpla acest lucru, nu lăsați energia să urce de-a lungul coloanei vertebrale, căci ea va avea această tendință. Atunci când simțiți că energia tinde să urce de-a lungul coloanei, vă veți folosi forța gândului pentru a împinge energia în jos, spre baza coloanei vertebrale. Odată ajunsă aici ea va intra în mod spontan în interiorul coloanei vertebrale, hrănind măduva.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, zona umerilor, rotiți capul, bățeți brațele, părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor, picioarele.

Scanned with OKEN Scanner

6) CONDUCEREA ENERGIEI

Abilitatea de a conduce energia este necesară terapeutului ce dorește să facă tratamente ce se bazează pe folosirea energiei. Există multe modalități de conducere a energiei. Toate se bazează însă pe folosirea gândurilor pentru a deplasa energia. Tehnica ideală pentru deprinderea abilității de a conduce energia este cea cunoscută sub numele de "Micul circuit ceresc".

In practica Qigong-ului există două sisteme de tehnici legate de "circuitul ceresc": "Micul circuit ceresc" și "Marele circuit ceresc".

"Circuitul ceresc" sau *Zhou Tian* în chineză, ne relevă faptul că omul este un mic Univers, un mic "circuit ceresc", iar "Marele circuit ceresc" se referă la unirea interiorului omului cu exteriorul.

In Qigong se spune "mic - până la dimensiunile omului, mare - până la marginile Universului". Această exprimare se referă la faptul că între om și Univers există o corespondență, iar în procesul ce se naște din această corespondență are loc o continuă modelare interioară. Dacă este luată în considerație doar modelarea interiorului, acordând atenție numai senzațiilor și fenomenelor din interiorul corpului, atunci se exersează "Micul circuit ceresc". Dacă însă se ajunge la nivelul la care este posibilă transformarea atât a interiorului cât și a exteriorului, proces ce decurge fără întreruperi, atunci este vorba de practica "Marelui circuit ceresc".

Tehnica "Micului circuit ceresc" presupune deplasarea energiei pe o traiectorie ce pleacă din abdomenul inferior (din "câmpul de cinabru inferior" – *Xia Dantian*, coboară spre jumătatea distanței dintre anus și organele genitale *Huiyin*, merge spre baza coloanei vertebrale – *Weilu*, urcă de-a lungul coloanei vertebrale (traversând zonele *Mingmen*, *Jiaji*, *Dazhui*, *Yuzhen*) ajungând în vârful capului, în *Baihui*. De aici energia coboară spre mijlocul frunții (în interiorul capului, în "câmpul de cinabru superior" – *Shang Dantian*), apoi spre interiorul pieptului, la nivelul "câmpului de cinabru mijlociu" (*Zhong Dantian*), întorcându-se în final în "câmpul de cinabru inferior".

Acest traseu este alcătuit din înlănțuirea celor două extrameridiane: Renmai și Dumai. Extrameridianul Ren (Renmai) este

Scanned with OKEN Scanner

cel care guvernează meridianele principale ce au caracter Yin, pe când extrameridianul Du (Dumai) guvernează meridianele principale ce au caracter Yang. In acest fel, deplasarea energiei de-a lungul celor două extrameridiane este echivalentă cu exersarea energiei întregului corp.

Tehnica "Micului circuit ceresc" se execută numai după ce s-a recurs la aspirarea energiei şi la cultivarea ei în abdomenul inferior. Prin aceste două tehnici în interiorul abdomenului se va strânge o anumită cantitate de energie, ce va fi apoi deplasată pe traseul "Micului circuit ceresc".

COMPLEXUL TEHNICILOR "MICULUI CIRCUIT CERESC" AL VEHICOLULUI

Poziția de exersare:

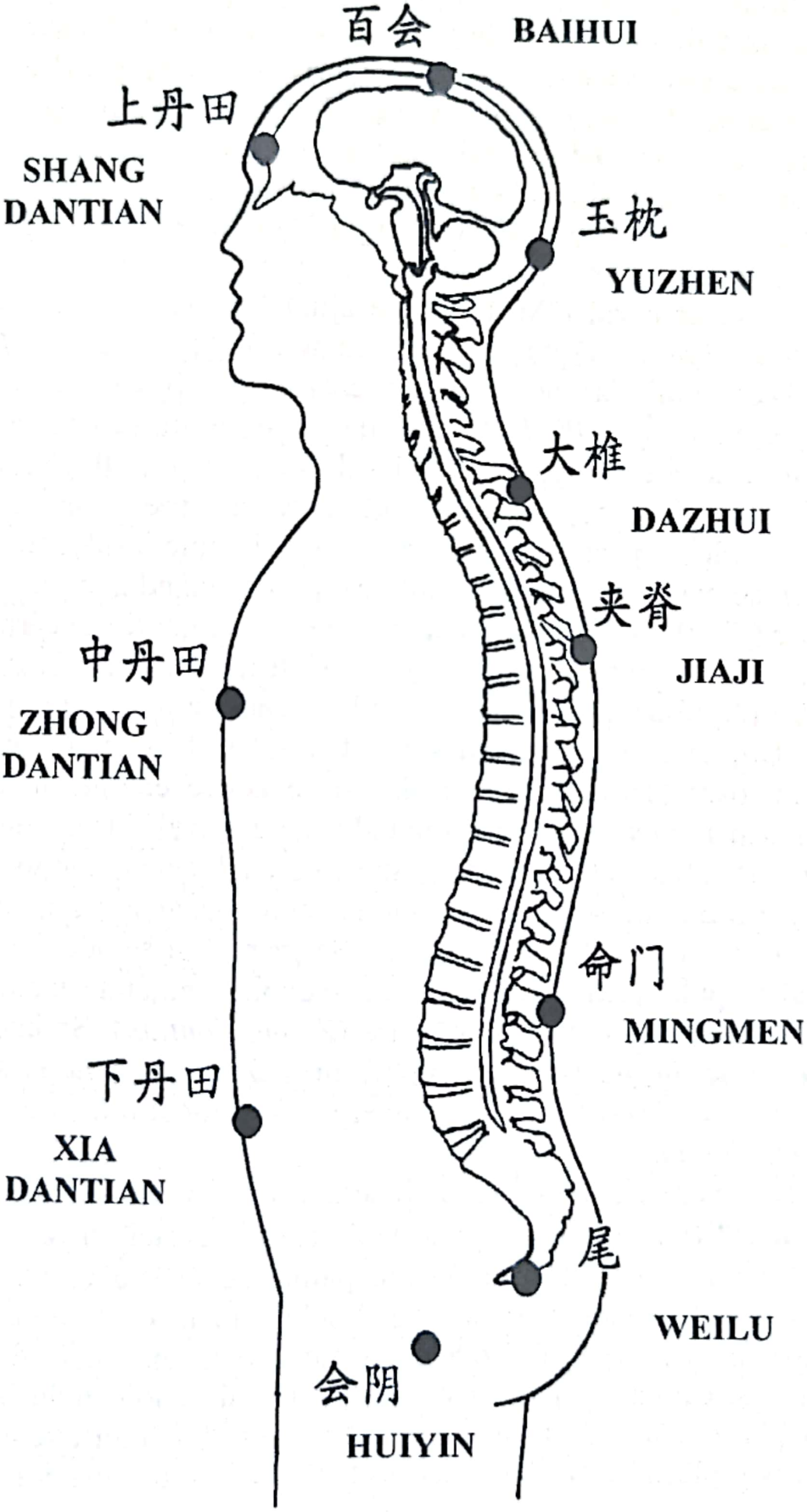
Tehnica se execută în poziția șezând, palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp.

Execuția tehnicii:

1) In prima parte a exersării atenția se va îndrepta către zonele aflate pe traseul micului circuit ceresc. In acest fel se va executa cultivarea energiei în acele zone, ceea ce va ajuta la deschiderea lor. Atenția va urmări rând pe rând următoarele puncte: *Xia dantian* (situat în interiorul abdomenului inferior, sub ombilic), *Huiyin* (aflat la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale), *Weilu* (este vorba de zona de la baza coloanei vertebrale), *Mingmen* (zona de la jumătatea distanței dintre rinichi, pe coloana vertebrală, în dreptul ombilicului), *Jiaji* (pe coloana vertebrală, aproximativ în dreptul sternului), *Dazhui* (Marea vertebră - este vorba de vertebra cea mai proeminentă de la baza gâtului; se poate simți foarte ușor atunci când se apleacă în față capul), *Yuzhen* (zona aflată în spatele capului, pe linia mediană, ușor mai sus de scobitura din spatele capului), *Baihui* (vârful capului – aproximativ zona în care se poate simți vârtejul făcut de părul nostru), *Shang dantian* (zona aflată la mijlocul frunții), *Zhong dantian* (zona aflată în dreptul sternului, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane). Atenția urmărește rând

Scanned with OKEN Scanner

TRASEUL MICULUI CIRCUIT CERESC



Scanned with OKEN Scanner

pe rând zonele specificate mai sus, până în momentul în care în zonele respective apar senzații.

2) In a doua parte a tehnicii se urmărește deschiderea porțiunilor situate între zonele specificate. Se pornește de la zona *Xia dantian*, apoi *Huiyin*, *Weilu*, *Mingmen*, *Jiaji*, *Dazhui*, *Yuzhen*, *Baihui*, *Shang dantian*, *Zhong dantian* ajungând în final din nou în *Xia dantian*. Această parte a tehnicii se execută coordonat cu respirația.

Pe inspirație se va aduce energia în interiorul corpului prin *Xia dantian*, pe expirație se va trimite energia spre *Huiyin*, emițând în același timp și un sunet nazal ("MMM") (ce ajută la deschiderea traseului ce leagă cele două zone). Apoi se va inspira aducând energie prin *Huiyin* în interiorul corpului, iar pe expirație energia va fi trimisă spre zona următoare, adică spre *Weilu* (de asemenea se emite sunetul nazal). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Weilu*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Mingmen*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Mingmen*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Jiaji*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Jiaji*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Dazhui*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Dazhui*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Yuzhen*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Yuzhen*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Baihui*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Baihui*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Shang dantian*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Shang dantian*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre zona următoare (*Zhong dantian*). Se inspiră și se aduce energie în interiorul corpului prin *Zhong dantian*, se expiră emițând sunetul nazal și trimițând energia spre locul din care am plecat inițial (*Xia dantian*).

3) In partea a treia a tehnicii se execută **"micul circuit ceresc al focului lent"** (nu se coordonează deplasarea energiei cu respirația). Se modifică poziția palmelor, la fiecare palmă se unește vârful degetului mare cu vârful degetului arătător. Palmele stau în continuare deasupra coapselor. Energia (pe care o vizualizăm sub forma unei sfera de foc luminoase și călduroase) va pleca din interiorul abdomenului inferior și se va deplasa ușor – ușor de-a lungul traseului "micului circuit ceresc". Energia va pleca deci din interiorul abdomenului inferior (din *Xia*

Scanned with OKEN Scanner

dantian) spre *Huiyin*, din *Huiyin* spre *Weilu* (baza coloanei vertebrale). Odată ce energia a ajuns aici ne vom imagina că sfera de foc se află într-o căruță de lemn trasă de o vacă. Vaca va urca încet - încet de-a lungul coloanei vertebrale, trăgând căruța în carese află sfera de foc, trecând prin zonele *Mingmen*, *Jiaji*, *Dazhui*, *Yuzhen* și ajungând în vârful capului, în zona *Baihui*. Aici vizualizăm din nou numai sfera de foc (pur și simplu dispare imaginea căruței de lemn și a vacii). Sfera de foc va coborî din *Baihui* spre *Shang dantian*, apoi spre *Zhong dantian* și va ajunge în final în *Xia dantian*. Se va deplasa de mai multe ori energia pe traseul specificat mai sus.

4) In continuare se execută **"micul circuit ceresc al focului rapid"** (se coordonează deplasarea energiei cu respirația). Pe inspirație energia va pleca din abdomenul inferior, din *Xia dantian* se va duce prin *Huiyin* spre baza coloanei vertebrale și va urca apoi până în vârful capului, în zona *Baihui*. Pe expirație energia va coborî pe linia mediană anterioară până în interiorul abdomenului inferior, înapoi în *Xia Dantian*. Se va deplasa energia în acest fel de mai multe ori.

5) În ultima parte a tehnicii se va deplasa energia de trei ori de-a lungul traseului "micului circuit ceresc", fără a coordona deplasarea energiei cu respirația. În final, atenția urmărește zona abdomenului inferior, lăsând energia să se strângă în mod natural în această zonă.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul cu palmele relaxate, masați urechile, masați zona *Dazhui* (marea vertebră), efectuați mișcări circulare ale bărbiei către în față.

CONDUCEREA ENERGIEI CĂTRE PALME

In afara "Micului circuit ceresc" puteți practica și alte modalități de deplasare a energiei prin interiorul corpului. De obicei, pentru obținerea de rezultate mai bune se coordonează deplasarea energiei cu respirația.

Poziția de exersare: Șezând pe scaun, cu spatele drept, bărbia ușor retrasă către interior, vârful capului punctează Cerul (este ca și cum ar fi tras ușor către în sus), vârful limbii în cerul gurii, fruntea destinsă, pe față apare un ușor surâs, palmele se împreunează în fața pieptului (în

Scanned with OKEN Scanner

gestul rugăciunii), vârfurile degetelor sunt îndreptate în sus, distanța dintre palme și piept este de aproximativ lățimea unei palme.

Execuția tehnicii: Inițial atenția este îndreptată către interiorul abdomenului inferior.

Pe expirație, energia este trimisă din abdomenul inferior către zona pieptului, către zona umerilor, prin brațe către centrul palmelor (fără a ieși însă în exteriorul palmelor).

Pe inspirație, energia se întoarce prin brațe, umeri, piept, către abdomenul inferior.

Repetați deplasarea energiei coordonată cu respirația timp de cel puțin 10 – 15 minute.

In timp, palmele vor avea senzații puternice, uneori de dilatare, alteori de căldură. Pot apărea însă și alte senzații. Toate acestea indică deschidera meridianelor ce traversează brațele, lucru ce este benefic tuturor organelor interne ce au legătură cu meridianele mîinilor.

In final, atenția se mută către interiorul pieptului, contemplându-l (cel puțin 5 minute). Contemplați o lumină foarte puternică aflată în zona inimii. In acest fel veți activa și zona "câmpului de cinabru mijlociu".

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, zona umerilor, rotiți capul, bățeți brațele, părțile laterale ale trunchiului, zona rinichilor, picioarele.

Exersarea acestei tehnici activează centrul palmelor (*Laogong*), prin care ulterior puteți emite energie, deschide meridianele ce traversează brațele, vindecând afecțiunile ce țin de blocarea acestor meridiane, activează centrul din interiorul pieptului ("câmpul de cinabru mijlociu") și exersează abilitatea de a conduce energia prin interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

7) EMITEREA ENERGIEI

După ce am parcurs drumul descris mai sus suntem pregătiți să emitem energie. Ultima etapă a fost cea a conducerii energiei prin interiorul corpului. Următorul pas constă în conducerea acestei energii și prin exteriorul corpului.

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întregul corp.

Execuția tehnicii:

1)Vă gândiți că deasupra capului se află o mare de energie și lumină. Vârful capului este deschis. Pe inspirație vă imaginați energia pătrunzând prin vârful capului și îndreptându-se spre abdomenul inferior, pe expirație vă imaginați energia plecând din abdomenul inferior, deplasându-se spre umeri, spre brațe, spre palme, și ieșind prin centrul palmelor.

2) După câteva minute treceți la pasul următor. Pe inspirație vă imaginați de asemenea energia pătrunzând prin vârful capului și coborând spre interiorul abdomenului inferior. Pe expirație energia pleacă în spirală, traversând trunchiul, brațele și ieșind prin centrul plamelor. După ce energia a ieșit în exteriorul palmelor continuați să o deplasați în spirală către înaltul Cerului.

3) După câteva minute veți trece la următoarea etapă. Pe inspirație vă imaginați de asemenea energia pătrunzând prin vârful capului și coborând spre interiorul abdomenului inferior. Pe expirație energia pleacă din abdomenul inferior sub forma unor unde, traversând trunchiul, umerii, brațele și palmele, ieșind în exteriorul corpului și continuând să se deplaseze spre înaltul Cerului. In final, executați forma de încheiere.

Scanned with OKEN Scanner

A) Emiterea energiei în scop terapeutic este posibilă prin mai multă părți ale corpului, rezultatele fiind diferite în funcție de **zona folosită**.

• **Energia emisă prin centrul palmei** (prin punctul *Laogong*) este "caldă" și se folosește pentru afecțiunile în care există insuficiență energetică (de exemplu la nivelul organelor interne) sau exces de "răceală".

Energia emisă prin centrul palmei nu este foarte concentrată, ea fiind trimisă printr-o suprafață mai mare.

• **Energia emisă prin vârful degetelor** este "rece" și se folosește pentru a disipa blocajele energetice, pentru tratamentul inflamațiilor, al durerilor, pentru acțiunea împotriva chisturilor, nodulilor, al pietrelor și al tumorilor, cât și pentru excesul de "căldură" ce se poate manifesta în diferite zone ale corpului.

Energia emisă prin vârful degtelor este concentrată, suprafața de emisie fiind mică. Uneori se folosește emitrea energiei numai prin vârful degetului arătător sau prin cel mijlociu.

• **Energia emisă simultan prin vârful degetelor și prin centrul palmei** (este vorba de situația în care palma se ține ușor curbată spre interior, degetele sunt ușor depărtate, vârful tuturor degetelor cât și centrul palmei sunt îndreptate către corpul celui bolnav) are atât caracter "rece" cât și "cald". Energia ce va fi emisă prin vârfurile degetelor este "rece", iar cea care va fi trimisă prin centrul palmei are caracter "cald". In acest fel efectul obținut va fi complex.

• **Energia emisă prin privire** (prin ochi) este foarte concentrată, asemenea unor raze laser. Ea este folosită pentru a obține efecte de disipare a energiei ce stagnează în corpul pacientului.

Deseori se recurge la emiterea energiei prin privire atunci când se urmărește acțiunea reglatoare asupra unor porțiuni ale corpului de dimensiune redusă (de exemplu, hipofiza, hipotalamusul, glanda pineală, ovarele, testiculele, glandele suprarenale, paratiroidele, ș.a.m.d.).

Scanned with OKEN Scanner

• **Emiterea energiei prin mijlocul frunții** este folosită foarte rar, efectul său ținând de modificarea energiei unui spațiu.

B) Un alt aspect important este cel care ține de **modul de emitere al energiei.**

• **Emiterea energiei pe o traiectorie lineară.**

Acest lucru presupune că energia emisă prin oricare din părțile corpului este trimisă în linie dreaptă către corpul pacientului.

Emiterea lineară de energie este relativ blândă, senzațiile pacientului nefiind foarte puternice. Senzațiile cel mai des întâlnite prin acest tip de folosire a energiei sunt de căldură, răceală, furnicături, greutate. Este posibilă însă și apariția unor mișcări spontane ale pacientului, ceea ce în nici un caz nu reprezintă ceva negativ.

Emiterea lineară de energie este forma de bază pentru inducerea energiei în meridiane, suplimenându-le deficiența sau îndepărtându-le excesul (în funcție de situație).

Uneori, pentru amplificarea efectului, se vor folosi și mișcări ale palmei (de împingere a energiei, sau de tragere).

• **Emiterea energiei în spirală.**

Emiterea energiei în spirală constă în deplasarea energiei pe o traiectorie ce are forma unei spirale. Această energie pleacă în general din interiorul abdomenului inferior al terapeutului și se deplasează în spirală către zona prin care va fi emisă. După emitere, energia va fi condusă în continuare de către terapeut pentru a se deplasa în spirală, intrând astfel în corpul pacientului.

Energia emisă în spirală pătrunde profund în interiorul corpului, ceea ce dă senzații deosebite, de lumină, de șoc electric ușor și chiar de sunet.

Folosirea acestei metode are efecte deosebite în reglarea activităților energiei.

• **Emiterea energiei sub forma unor unde.**

Energia poate fi emisă sub forma unor unde ce pleacă din diferite părți ale corpului terapeutului (palmă, mijlocul frunții). Aceste unde pot fi de două feluri: **asemenea unor cercuri concentrice** (asemenea

Scanned with OKEN Scanner

undelor, cercurilor ce apar pe suprafața unei ape atunci când aruncăm o piatră) și **asemenea unor unde sinusoidale**.

Emiterea energiei sub forma unor unde sinusoidale este foarte eificientă în deschiderea unor meridiane, pe când undele concentrice acționează eficient în vederea relaxării pacientului, a modificării stării sale emoționale.

Scanned with OKEN Scanner

CONDUCEREA ENERGIEI UNIVERSULUI PRIN PROPRIUL CORP ȘI APOI SPRE CORPUL CELUI BOLNAV

După parcurgerea etapei legate de emiterea energiei propriului corp spre pacient se poate trece la următoarea etapă, ce presupune posibilitatea de a circula energia Universului prin propriul corp și apoi spre corpul celui suferind.

Dacă în prima etapă accentul era pus pe aducerea energiei într-un anumit loc din corp, pentru ca numai după aceea să se recurgă la emiterea energiei spre pacient, a doua etapă presupune cirulația continuă a energiei prin corpul terapeutului către corpul celui bolnav.

Concret, terapeutul se va gândi că el este asemenea unui bun conductor, asemenea unui tub gol pe dinăuntru. După ce a reușit să stabilizeze această repezentare, el se va deschide către partea Universului din care va prelua energie. Dacă terapeutul va avea nevoie de energia Soarelui (de exemplu, pentru a trata o insuficiență energetică), el se va gândi la Soare ca la cel mai bun prieten al său, ca la maestrul său. Imaginea Soarelui va fi foarte mare, în timp ce imaginea -propriei persoane va fi foarte mică. După un timp, terapeutul vizualizează energia și lumina Soarelui coborând spre vârful capului său, pătrunzând în interiorul corpului (ce este gol pe dinăuntru) străbătând interiorul corpului pentru a ieși prin palmă. Uneori, energia va fi adusă prin vârful capului numai până la nivelul acestuia, ieșind prin ochi sau prin mijlocul frunții.

Se poate conduce de asemenea energia Lunii pline, a stelelor, a apei, a copacilor sau a florilor, a focului, a vântului, a diferiților maeștrii ș.a.m.d. prin corpul nostru spre cel al pacientului.

In cazul în care se aduce energia apei, a vântului sau a focului se poate folosi zona tălpilor ca punct de intrare. După ce vă veți deschide sufletește spre acea parte a Universului a cărei energie veți dori să o folosiți în scop terapeutic, vă imaginați energia apropiindu-se spre tălpi și

Scanned with OKEN Scanner

intrând în interiorul corpului (gol pe dinăuntru), traversându-l și ieșind prin palme (sau prin altă parte a corpului), pentru a fi trimisă spre corpul pacientului.

Se mai poate folosi și varianta în care energia pătrunde în interiorul corpului și prin alte zone ale sale (pe la jumătatea distanței dintre rinichi, prin spate prin zona toracică a acestuia, ș.a.m.d.).

De asemenea, terapeutul ce are un nivel avansat în practica Qigong-ului poate folosi o metodă specială. El își va îndrepta atenția asupra imaginii sale, care este la fel de mare precum întregul Univers. Este ca și cum marginile corpului și cele ale Universului s-ar întrepătrunde, nefiind foarte clar unde se termină corpul și unde Universul. Apoi, energia va pleca dintr-o parte a Universului către porțiunea din corp prin care va fi emisă spre corpul celui bolnav.

Toate aceste tehnici nu sunt dificile, dar este nevoie de un anumit timp de practică a lor. De asemenea practicantul trebuie să fie sincer în încercarea lui, să pună accentul pe morală, să-și dedice practica tuturor celor care sunt bolnavi, să-și dorească să poată vindeca un număr cât mai mare de oameni. In acest fel, la nivelul conștiinței sale vor avea loc schimbări profunde.

Scanned with OKEN Scanner

EXERSAREA PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GÂNDULUI

Pentru a înțelege mai bine ce este forța gândului îl voi cita pe maestrul Di Yu Ming:

"Dacă piciorul unei persoane nu este sănătos, el poate să se gândească zi de zi la faptul că piciorul său este bine; poate chiar și în vis să se gândească la acest lucru. Această acțiune a sa cu greu ar putea fi interpretată altfel decât ca fiind cea a folosirii "gândului". Ea constă într-adevăr în folosirea "gândurilor" și chiar dacă rudele sale și prietenii săi ar avea același gând tot nu s-ar obține rezultate.

De ce? Pentru că nu există putere care să însoțească gândurile. Folosirea numai a gândurilor lipsite de putere înseamnă irosirea eforturilor."

Din cele de mai sus reiese caracteristica folosirii forței gândului: presoana care are o anumită forță a gândului are în interiorul său o anumită putere, pe care o eliberează odată cu gândurile sale.

Prin tehnicile pe care practicantul le-a parcurs pentru exersarea energiei, el a acumulat o anumită putere în interiorul corpului său, al cărui sediu este în interiorul abdomenului inferior. Deplasând această energie către cap, ea va inunda zona creierului. Drept urmare, undele creierului vor fi încărcate energetic, ceea ce va da putere gândurilor.

Pentru a avea forța gândului și pentru a o putea dezvolta, practicantul trebuie să știe: 1) ce sistem de tehnici trebuie să parcurgă pentru a acumula putere în interiorul său, 2) ce tehnici să practice pentru a-și putea folosi forța gândului.

Scanned with OKEN Scanner

1) PREGĂTIREA CORPULUI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GÂNDULUI

Sistemul de tehnici ce trebuie parcurs pentru acumularea puterii este cel care a fost prezentat la exersarea energiei. Prin practica perseverentă a fiecărei etape descrise, în interiorul corpului apare o anumită energie, care în timp va fi supusă unor transformări cantitative și apoi calitative.

In afara exersării acestor tehnici mai există un alt aspect ce trebuie avut în vedere. Este vorba de mecanismul descris de medicina tradițională chineză: **creierul este un ocean de măduvă întreținut de rinichi**. Pentru a avea rezultate bune în folosirea forței gândului este absolut necesară prezența unor tehnici care să sporească energia și esența rinichilor, întărindu-le funcționarea, dar și a unor tehnici care să vizeze coloana vertebrală și zona creierului.

Deoarece sistemul de tehnici pentru exersarea energiei a fost prezentat anterior, în continuare voi descrie tehnicile necesare pentru întărirea rinichilor, a coloanei vertebrale și a creierului. Ele pot fi folosite atât de cei care exersează pentru dezvoltarea forței gândului, cât și de cei care au probleme cu funcționarea rinichilor, a coloanei vertebrale sau a creierului.

FOCUL CE TOPEȘTE MUNTELE DE ZĂPADĂ

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, palmele se așează în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus, palmele sunt ușor lipite de abdomen (bărbații au palma stângă în interior, dreapta în exterior, femeile au palma dreaptă în interior, stânga în exterior), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întreg corpul, respirația este naturală.

Execuția tehnicii:

1) Pe inspirație vizualizați Soarele intrând prin ombilic și îndreptându-se spre *Mingmen* (situat pe coloana vertebrală, în dreptul ombilicului – această zonă se află de asemenea la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi). Pe expirație Soarele va coborî ușor, către interiorul

Scanned with OKEN Scanner

abdomenului inferior. După o perioadă de timp treceți la pasul următor.

2) Atenția se va îndrepta spre interiorul abdomenului inferior, contemplând această zonă. In acest fel va avea loc un proces de cultivare a energiei în interiorul abdomenului inferior. Este posibil ca după un timp să apară o senzație de căldură în interiorul abdomenului; este posibil de asemenea să apară senzația că ceva se mișcă în interior. Toate aceste senzații sunt normale.

3) Pe inspirație vizualizați Soarele intrând prin ombilic și îndreptându-se spre *Mingmen*, pe expirație atenția contemplă imaginea Soarelui aflat la jumătatea distanței dintre rinichi. După un timp treceți la pasul următor.

4) Se va cultiva energia în zona *Mingmen*. Pentru aceasta lăsați atenția să observe zona *Mingmen*, se spune că atenția urmărește și nu urmărește zona respectivă. Este posibil ca gîndurile să zboare și către alte zone. Nu-i nimic. După ce v-ați dat seama de acest lucru mutați atenția din nou spre zona *Mingmen*. In timp, din ce în ce mai multă energie se va strânge la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi. Când se va întâmpla acest lucru nu lăsați energia să urce de-a lungul coloanei vertebrale, căci ea va avea această tendință. Atunci când simțiți că energia tinde să urce de-a lungul coloanei vă veți folosi forța gândului pentru a împinge energia în jos, spre baza coloanei vertebrale. Odată ajunsă aici ea va intra în mod spontan în interiorul coloanei vertebrale, hrănind măduva.

5) Presați energia din zona aflată al jumătatea distanței dintre cei doi rinichi către baza coloanei vertebrale. Gândiți-vă că un foc puternic apare acolo și cuprinde zona coccisului, zona sacrului și zona lombară. Focul se extinde treptat spre interiorul abdomenului inferior. La un moment dat vizualizați întregul abdomen inferior arzând.

Gândiți-vă că focul răbufnește cu putere spre partea anterioară a abdomenului inferior, apoi focul va răbufni spre zona spatelui, din nou spre partea anterioară a abdomenului, din nou spre zona spatelui, a rinichilor și a coloanei vertebrale.

Vă imaginați focul arzând cu putere în interiorul rinichilor, în exteriorul rinichilor. Focul răbufnește de-a lungul ureterelor către vezica urinară. Apoi focul răbufnește de-a lungul ureterelor către rinichi. Fcoul va răbufni către zona organelor genitaele. Pentru bărbați focul se va deplasa cu o putere foarte mare prin interiorul prostatei. Pentru femei focul se va deplasa cu putere prin organele genitale (plecând din ovare prin trompele uterine, către interiorul uterului, apoi din nou prin trompele uterine către ovare; în același timp vă gândiți că zonele parcurse de foc

Scanned with OKEN Scanner

sunt luminoase, strălucitoare, funcționarea acestora este foarte bună).

După o perioadă de timp focul se concentrează din nou în zona părții inferioare a coloanei vertebrale (zona coccisului, sacrului și zona lombară).

In final, cultivați energia în interiorul abdomenului inferior.

In continuarea acestei forme veți exersa următoarea tehnică.

Vă imaginați un foc arzând cu putere în interiorul abdomenului inferior. Focul se deplasează spre zona șezutului, la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale (*Huiyin*). Focul se va deplasa apoi spre baza coloanei vertebrale. De aici focul va începe să se extindă, urcând de-a lungul coloanei vertebrale (extinderea focului presupune faptul că el arde și la nivelul bazei coloanei vertebrale, dar și de-a lungul acesteia). Vizualizați focul cuprinzând toată coloana vertebrală. Este ca și cum lavă încinsă ar urca prin interiorul coloanei vertebrale (toată coloana este plină de lavă încinsă, toată coloana este curpinsă de flăcări).

După un interval de timp, focul pleacă de la baza coloanei vertebrale și urcă de-a lungul acesteia (răbufnind) spre zona creierului mic, unde apare o explozie de lumină (în momentul în care focul ajunge acolo).

In continuare, la nivelul creierului mare apare o mare de lumină. O lumină albă, strălucitoare, a cuprins cele două emisfere cerebrale.

Plimbați lumina în partea stângă a capului, apoi în partea dreaptă. Lumina se va deplasa alternativ, spre stânga, spre dreapta, spre stânga, spre dreapta, . . . (asemenea unei ape agitate). După un interval de timp, (aproximativ 10 minute) lumina se liniștește. Este ca și cum suprafața unei ape s-ar fi liniștit. Contemplați interiorul capului, zona de la nivelul frunții, din interiorul capului; atenția nu este foarte concentrată, ea observă și nu observă, contemplă și nu contemplă.

După un timp, atenția coboară prin interiorul corpului, pe linia mediană a acestuia, spre interiorul abdomenului inferior. Cultivați un pic energia din abdomenul inferior.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul avînd palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, rotiți capul, masați zona rinichilor, masați zona sacrului și oasele bazinului.

Scanned with OKEN Scanner

2) TEHNICI PENTRU FORMAREA FORȚEI GÂNDULUI

Tehnicile ce dau posibilitatea exersării și folosirii forței gândului sunt tehnicile imaginative. In continuare voi prezenta trei astfel de tehnici.

FORMA ÎNTĂRIRII RINICHILOR

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, palmele se așează în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus, palmele sunt ușor lipite de abdomen (bărbații au palma stângă în interior, dreapta în exterior, femeile au palma dreaptă în interior, stânga în exterior), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs. Ochii se închid ușor-ușor, se relaxează întreg corpul, respirația este naturală.

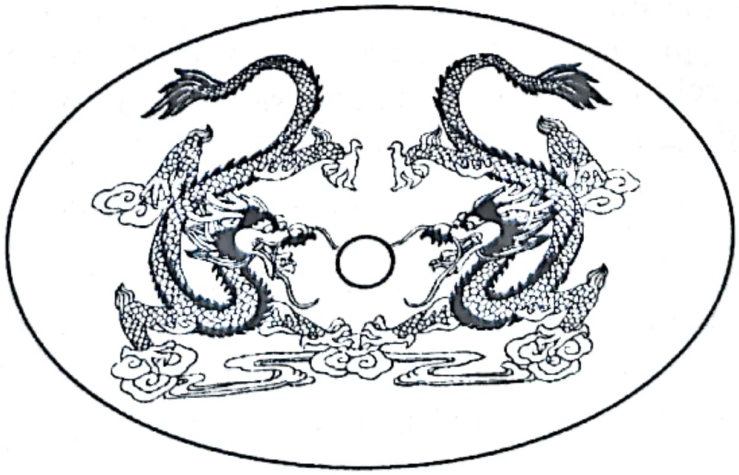
Execuția tehnicii:

1. Se inspiră întreaga energie adevărată a Universului prin *Mingmen* (zona aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi) și se aduce energia până în zona ombilicului, fără a ieși însă în afara corpului.

Pe expirație, această energie este trimisă înapoi spre *Mingmen* și spre rinichi, umplându-i cu energie. Nici pe expirație energia nu iese în exteriorul corpului.

2. Atenția contemplă zona *Mingmen* un anumit interval de timp, cultivând energia aici.

3. Vă gândiți că în zona *Mingmen* apare o lumină albă ce se transformă apoi într-o perlă strălucitoare. Imaginea rinichiului stâng se



Scanned with OKEN Scanner

transformă în imaginea unui dragon având culoarea galbenă, imaginea rinichiului drept se transformă în imaginea unui dragon având culoarea albastră. Acești dragoni se mișcă neîncetat în sus și în jos, în dreapta și în stânga, în față și în spate, ca și cum s-ar lupta pentru perla luminoasă aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi.

4. În momentul în care apare o căldură puternică în zona rinichilor nu vă mai gândiți la imaginea dragonilor și coborâți această căldură spre baza coloanei vertebrale.

5. Pe inspirație se ridică ușor rinichii și se contractă zona organelor genitale și zona *Huiyin*. Pe expirație se relaxează întregul corp. Se execută de 20 de ori această acțiune de ridicare și relaxare a rinichilor.

6. Se masează zona rinichilor, oasele bazinului.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

Efortul de imaginare a celor doi dragoni, având culori diferite, face parte din antrenamentul forței gândului. Persoanele care au practicat această tehnică au avut rezultate foarte bune și în întărirea rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

PRIVIREA INTERIOARĂ VINDECĂTOARE

Poziția de exersare:

Șezând cu corpul relaxat, vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs, ochii sunt închiși, palmele așezate în dreptul abdomenului inferior, în gestul stabilității (centrul palmelor este îndreptat în sus, vârful degetelor mari se ating ușor, celelalte patru degete ale palmelor se suprapun, pentru bărbați palma dreaptă este dedesubt, stânga deasupra, pentru femei palma stângă este dedesubt, dreapta deasupra), trunchiul este drept.

Tehnica propriu-zisă:

1) Vă gândiți că vă aflați în mijlocul Universului., vă gândiți că toți porii corpului sunt deschiși. Este ca și cum întregul Univers ar fi format din lumină.

Ușor – ușor lumina Universului se apropie de câmpul vostru, umplându-l. In continuare lumina se va apropia de corp și va pătrunde prin toți porii corpului în interior. Vizualizați lumina străbătând pielea, oasele, organele interne, toate celulele corpului. Treptat, întregul corp se transformă, devine luminos, strălucitor.

2) Vă imaginați creierul ca fiind format din lumină. El este luminos și strălucitor. Dacă pe durata exersării veți vizualiza diferite porțiuni din corp ca fiind mai întunecate este necesar să vă folosiți forța gândului pentru a le face mai luminoase, strălucitoare. In continuare vizualizați porțiunile din interiorul corpului ce vor fi menționate. Toate aceste porțiuni le vizualizați ca și cum ar fi formate din lumină. Vizualizați tiroida, cele patru paratiroide, plămânii, inima, ficatul și vezica biliară, splina, stomacul, pancreasul, intestinul subțire, intestinul gros, glandele suprarenale, rinichii, ureterele, vezica urinară, organele genitale.

3) Pasul următor constă în vizualizarea în sens invers a porțiunilor din interiorul corpului. Vizualizați organele genitale, vezica urinară, ureterele, rinichii, glandele suprarenale, intestinul gros și intestinul subțire, pancreasul, stomacul, splina, ficatul și vezica biliară, inima, plămânii, cele patru paratiroide, tiroida, zona creierului.

Puteți să vă opriți un pic mai mult pe porțiunile bolnave.

4) Vizualizați oasele corpului ca fiind formate din lumină. Porniți

Scanned with OKEN Scanner

de la oasele tălpilor. Vizualizați oasele din zona gleznelor, din partea inferioară a picioarelor, zona rotulelor, partea superioară a picioarelor, oasele bazinului, zona coccisului, zona sacrului, zona lombară, zona toracică, cutia toracică (coastele, sternul, omoplații), claviculele, oasele din zona umerilor, partea superioară a brațelor, zona coatelor, partea inferioară a brațelor, articulațiile palmelor, palmele, zona cervicală, oasele capului. Vizualizați întregul schelet ca fiind format din lumină.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor-ușor ochii, frecați palmele până se încălzesc și masați fața gândindu-vă că interiorul capului este din ce în ce mai luminos, toate ridurile dispar, pielea este din ce în ce mai fină. Pe măsură ce faceți forma de încheiere sunteți din ce în ce mai relaxați, mai fericiți, mai plini de energie.

Masați zona părului cu buricele degetelor, bățeți ușor capul având palmele relaxate.

Masați ceafa rând pe rând cu câte o palmă, masați urechile de sus în jos și de la exterior către interior, trageți ușor de lobul urechilor în jos.

Masați zona umerilor, răsuciți capul spre stânga și spre dreapta de mai multe ori, rotiți capul într-o mișcare cât mai amplă (mișcarea bărbiei trebuie să fie cât mai amplă).

Bățeți brațele de la umăr spre palmă, pe ambele părți ale brațelor. Bățeți părțile laterale ale trunchiului și zona rinichilor. Masați zona rinichilor și oasele bazinului. Insistați până în momentul în care zonele masate se încălzesc.

Bățeți picioarele pe toate părțile (față, spate, părțile laterale exterioare și cele interioare) de la coapse spre gambe. In final vă ridicați în picioare și vă aplecați ușor către în față și în jos, extinzând coloana vertebrală.

S-ar putea ca imaginarea diferitelor porțiuni ale corpului să nu fie ușoară. Inainte de exersare ar fi bine să consultați un atlas anatomic în culori, pentru a avea o imagine mai bună a organelor interne, a oaselor, a corpului în general.

Această tehnică are efecte foarte bune în tratarea afecțiunilor, ea permițând și exersarea pentru creșterea forței gândului. Ideal ar fi ca și în situația în care sunteți sănătos să practicați măcar o dată pe săptămână această tehnică, pentru a putea regla aspectele Yin ale corpului: lumina, strălucirea acesteia și energia.

Scanned with OKEN Scanner

FORMA SIMBOLULUI TAIJI

Poziția de exersare:

Tehnica se execută în poziția șezând, trunchiul este drept, bărbia este ușor retrasă spre interior (nu lăsați capul să cadă în față), vârful capului este îndreptat în sus. Tălpile stau în întregime pe sol și sunt depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, unghiul dintre coapse și gambe este de 90 de grade. Palmele stau sprijinite pe genunchi, centrul palmelor este îndreptat în sus (persoanele care au hipertensiune arterială sau care au probleme cu inima vor ține palmele cu centrul îndreptat în jos), vârful limbii în cerul gurii, fruntea este destinsă, pe față apare un ușor surâs.

Inchideți ușor-ușor ochii, îndreptați-vă atenția către interiorul corpului.

Execuția tehnicii:

Indreptați-vă inițial atenția asupra zonei aflată în mijlocul frunții, în interiorul capului. Este ca și cum acolo ar apărea un ecran pe care veți încerca vizualizarea celor indicate.

Gândiți-vă la imaginea simbolului Taiji încercând să-l vizualizați cât mai clar.

Simbolul Taiji

După o perioadă de timp gândiți-vă că simbolul Taiji începe să se rotească în sensul acelor de ceasornic. Incercați să vizualizați cât mai clar imaginea simbolului Taiji rotindu-se în sensul specificat. Trebuie să aveți grijă să nu rotiți imaginea cu o viteză prea mare.

După un timp, opriți mișcarea de rotație a simbolului Taiji și

Scanned with OKEN Scanner

contemplați din nou imaginea statică a simbolului Taiji. In continuare vă gândiți că simbolul Taiji va începe să se rotească în sens invers acelor de ceasornic.

In final opriți mișcarea și observați din nou imaginea statică a simbolului Taiji.

Forma de încheiere:

Deschideți ușor ochii, frecați palmele, masați fața, zona părului, bățeți capul având palmele relaxate, masați urechile, masați zona cefii, rotiți capul, masați zona rinichilor, masați zona sacrului și oasele bazinului.

CELE OPT TEHNICI UNICE ALE FORȚEI GÂNDULUI[7]

1) Tehnica gândului pe direcția contrară de evoluție a unui proces

Principiul constă în a te gândi cu atenția concentrată la faptul că un proces, ce are tendința de a evolua într-o anumită direcție, își va schimba sensul de evoluție; de exemplu, dacă cineva are o inflamație vă veți gândi că treptat inflamația se diminuează, durerile dispar și starea de sănătate se reinstaurează. În domeniul terapeutic aplicarea acestei tehnici presupune coordonarea cu cel bolnav; concret, pacientul va fi pus să se relaxeze și să se gândească la locul bolnav, permițând în acest fel deschiderea meridianelor. În același timp terapeutul se va gândi cu atenția concentrată la faptul că afecțiunea celui bolnav se diminuează, durerile se reduc, starea de disconfort dispare, ș.a.m.d. Dacă cel bolnav este foarte senzitiv sau senzitiv, atunci rezultatele vor apare foarte repede. Pentru persoanele mai puțin senzitive sau nesenzitive este necesară și executarea unor mișcări exterioare, emiterea de energie coordonată uneori cu alte metode (masaj, acupunctură, etc.). Prin această tehnică se pot trata afecțiuni mai simple, cum ar fi durerile de cap, dar și cele mai complicate, de genul tumorilor, pietrelor la rinichi sau la vezica biliară, hipertensiune arterială, etc.

---

[7] Aceste tehnici au fost preluate din școala maestrul Zhang Hong Bao

Scanned with OKEN Scanner

2) Mentalul ca acul

Tehnica presupune faptul că veți strânge cu ajutorul mentalului toată energia adevărată a Universului, toate semnalele ce au o încărcătură pozitivă, într-un ac imaginar ce îl veți înfinge apoi într-un punct de acupunctură folosit pentru tratarea unei afecțiuni. Această metodă poate fi folosită în cazul în care pacientul se teme foarte tare de ace, iar starea de tensiune ar putea influența negativ rezultatele, ducând chiar la consecințe nedorite (cum ar fi cazul unui cardiac ce nu se poate relaxa). Tehnica dă rezultate bune dacă este aplicată persoanelor foarte senzitive sau celor senzitive.

3) Atenția și apa

Se pune apă într-un pahar apoi se emite energie spre apa din paharul respectiv, gândindu-vă în același timp că afecțiunea celui care va bea apa se va diminua, iar apoi va dispărea. De exemplu, puteți să folosiți această metodă pentru a trata pietrele sau tumorile; puneți-l pe cel bolnav să înghită apa cu înghițituri mici și să se gândească la faptul că apa respectivă se va duce până în locul în care are piatra sau tumoarea, dizolvând-o (nu este vorba în fapt ca lichidul să ajungă acolo, este numai o reprezentare mentală ce permite aducerea energiei și a informației pe care o conține apa până în locul bolnav). În afara pietrelor și tumorilor se pot trata cu succes și obstrucțiile meridianelor.

4) Mentalul ca focul

Intrați într-o stare de liniște și aduceți apoi în interiorul corpului, prin punctul *Baihui*, situat în vârful capului, energia legată de elementul "foc", (adică pe cea a Soarelui, de exemplu); trimiteți această energie până în interiorul abdomenului inferior în "câmpul de cinabru inferior" (*Xia Dantian*), și apoi emiteți această energie către locul afectat de elementul "rece" al celui suferind. Puteți de asemenea aduce energia și numai până în "câmpul de cinabru superior" (*Shang Dantian*), situat în dreptul frunții, în interiorul capului.

5) Atenția și "piatra"

Aici "piatra" este o denumire generică folosită pentru a denumi obiectele ce înmagazinează energia și informația ("semnalele") transmise. Concret este vorba de folosirea unor obiecte (către care se emite energie și o anumită informație) pentru a trata diferite afecțiuni și pentru a "te

Scanned with OKEN Scanner

purta în tehnică". Energia are această caracteristică: poate fi înmagazinată în obiecte, în orice fel de obiecte; piatra poate fi purtătoare de energie, metalul, îmbrăcămintea, casetele audio și video, compact discurile, ș.a.m.d. Practicantul de Qigong ce are un anumit nivel în practică va avea posibilitatea de a emite diferite "semnale" către un obiect sau altul. Ceea ce se emite este denumit în limba chineză prin termenul ***gong*** și are sensul de "ceva" ce se obține în urma exersării energiei (și la un moment dat și a spiritului). Se mai spune că este vorba de puterea practicantului pe care el o poate transmite.

6) Atenția și iarba

Această tehnică presupune faptul că inițial practicantul se încarcă din punct de vedere energetic, prin tehnici de aspirare (de exemplu). Apoi se culeg diferite plante, care prin contactul cu palma practicantului se vor încărca și ele. In momentul în care practicantul va atinge plantele se va gândi la faptul că durerile celui ce va folosi aceste plante se vor diminua pentru a dispărea apoi total, boala acestuia vindecându-se. Plantele culese se pot pregăti în diferite moduri: se pun în apa, să amestecă între ele, ș.a.m.d., după care se dau celui bolnav să le consume. În momentul în care culegeți plantele trebuie să vedeți dacă nu cumva ele sunt dăunătoare organismului, pentru aceasta folosiți-vă senzitivitatea palmei, iar dacă în palmă sau degete apar senzații de furnicături puternice sau de amorțeală atunci e clar că nu e bine să folosiți plantele respective. Indicar ar fi să culegeți plantele ce sunt folosite în mod normal pentru tratarea concretă a afecțiunii de care suferă pacientul respectiv.

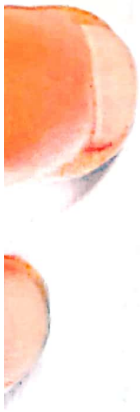
7) Atenția și prescripția

Pe o foaie de hârtie se va scrie ceva (poate fi o rețetă propriu-zisă) sau se va folosi principiul de la "tehnica gândului pe direcția contrară de evoluție a unui proces", pentru a nota aceste lucruri și a da foaia de hârtie persoanei bolnave. În același timp se va emite energie către foaia de hârtie și, de asemenea, ea va fi purtătoarea următorului gând: "cel ce va avea asupra sa această foaie se va vindeca, durerile îi vor dispărea, însănătoșindu-se în întregime". Semnalul pe care îl va purta foaia poate fi și foarte concret, legat de afecțiunea pacientului (de exemplu, "durerea de cap va înceta", sau "tranzitul intestinal se va accelera", ș.a.m.d.). Cel în cauză poate să pună foaia pe locul bolnav sau să o țină pur și simplu într-un buzunar.

Scanned with OKEN Scanner

8) Atenția și vorbirea

Această tehnică presupune faptul că în momentul în care vorbești vei emite simultan energie și o anumită informație (de exemplu, "cei ce mă ascultă se vor relaxa", sau "cei ce mă ascultă vor avea senzații foarte puternice în punctul **Shang Dantian**"). Înainte de a începe exersarea acestei tehnici este recomandabil să aspiri cât mai multă energie. La un moment dat însă, este suficient ca înainte să începi să vorbești să-ți stabilești în mental faptul că vei emite încontinuu energie, iar apoi nu mai trebuie să te gândești la acest lucru (această metodă este menționată și de maestrul Yan Xin).



Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL PRIN FORȚA GÂNDULUI

Odată ce ați obținut o anumită forță a gândului trebuie să știți că este necesară o practică zilnică pentru menținerea acesteia și de asemenea pentru creșterea ei. Forța gândului face parte din ceea ce putem dobândi prin exersare. Dacă metoda este corectă, dacă punem accentul pe morală și suntem perseverenți rezultatele nu vor întârzia să apară.

Caracteristica principală a forței gândului constă în faptul că gândurile noastre au putere. Ele pot acționa asupra lumii exterioare și o pot transforma. Din punct de vedere al interiorului forța gândului ne ajută să ne putem concentra, avem puterea de a nu accepta gândurile care nu sunt bune, putem să punem accentul pe morală și să dobândim o minte curată, pură, astfel încât sufletulnostru bun să vibreze. In acest moment porțile interioare încep să se deschidă, "privitorul" lumii interioare se trezește, sufletul nostru devine activ.

Din punct de vedere terapeutic, folosirea forței gândului ne permite să facem foarte multe fapte bune, să lucrăm cu gânduri pozitive, transformând ceea ce se află în jurul nostru dar și pe noi înșine.

Tratamentul prin forța gândului folosește emiterea unor gânduri care să ducă la deschiderea meridianelor, la îmbunătățirea funcțiilor de închidere și de deschidere a celulelor, la îndepărtarea blocajelor și a durerilor, la inducerea unei stări de relaxare, la echilibrarea unor sisteme (hormonal, imunitar, ș.a.m.d.) ale corpului. Prin intermediul unor gânduri, terapeutul obține un efect reglator la nivelul pacientului, ajutându-l să se întoarcă spre o bună stare de sănătate.

Pe durata tratamentului este necesar ca pacientul să fie cât mai relaxat, să fie cât mai receptiv, gândindu-se că el va primi toate semnalele pe care i le veți transmite. El stă de obicei întins pe pat, cu fața în sus (puteți însă să faceți tratament și unei persoane care se află în alte poziții), ochii închiși, inspiră și expiră profund de câteva ori: pe inspirație se gândește la cuvântul **liniștit**, pe expirație la cuvântul **relaxat**. După două - trei minute, pacientul se va gândi la imaginea terapeutului, își va

Scanned with OKEN Scanner

îndrepta atenția cu respect către acesta, gândindu-se că imaginea terapeutului este foarte mare. Pacientul se gândește că va primi toate semnalele pe care terapeutul i le va trimite. După aceasta el stă într-o stare de relaxare, timp în care terapeutul îl tratează.

Este necesar ca toate aceste lucruri să i le prezentați pacientului, rugându-l să le respecte. In acest mod, el va participa activ la însănătoșirea lui, va crește șansele de reușită ale terapiei.

Terapia prin Qigong nu este asemenea altor terapii: pacientul trebuie să știe că el face parte din procesul terapeutic. El nu este pur și simplu o persoană care se duce într-un loc să-și cumpere sănătate: plătește o sumă de bani și așteaptă ceva în schimbul a ceea ce el a dat. Pacientul trebuie să-și dorească să se însănătoșească, să-și dea seama că boala sa a apărut pentru că ceva în viața lui nu este așa cum ar trebui. El va fi încurajat să-și reconstruiască interiorul, și nu să-l cârpescă pe ici pe colo. Dacă cel bolnav nu acceptă în totalitate ceea ce îl veți învăța, șansele de reușită vor fi pe măsura efortului său.

Foarte mulți oameni ar dori să rămână așa cum sunt, eventual schimbând numai anumite porțiuni. Dar tocmai modul lor de a fi i-a adus în situația prezentă. Qigong-ul nu este asemenea unui medicament, el nu acționează decât pentru cei care vor să se schimbe, dar pentru aceștia Qigong-ul face adevărate minuni.

Revenind la procesul terapeutic, după ce pacientul a parcurs pașii indicați, terapeutul va folosi diferite gânduri pentru a restabili starea de sănătate a celui bolnav. Aceste gânduri țin de afecțiunea concretă.

De exemplu, pentru cei care au probleme ce pornesc de la un dezechilibru hormonal, veți folosi puterea gândurilor pentru a regla sistemul hormonal. Veți porni de la îndreptarea atenției către hipofiză și hipotalamus emițând către interiorul acestora gândul: ***"secreţiile hormonale sunt normale, normale, hipofiza şi hipotalamusul sunt perfect sănătoase!"*** In momentul în care folosiți acest gând atenția voastră se va roti prin interiorul hipofizei și a hipotalamusului. De asemenea vă gândiți că acestea sunt luminoase, strălucitoare. După două - trei minute treceți către zona tiroidei și a paratiroidei și reluați acțiunea pe care ați desfășurat-o la nivelul hipofizei și a hipotalamusului: ***"secreţiile hormonale sunt normale, normale, tiroida, paratiroidele sunt perfect sănătoase, sunt luminoase, strălucitoare!"*** In modul acesta parcurgeți toate porțiunile care țin de sistemul hormonal. După care

Scanned with OKEN Scanner

atenția se va îndrepta către simptomele afecțiunii respective: vă gândiți că ele dispar, vă gândiți că circulația energiei prin tot corpul este foarte bună, pe măsură ce trece timpul omul respectiv va fi din ce în ce mai sănătos.

In final, îl rugați pe pacient să se gândească la imaginea corpului său perfect sănătos, el se va gândi la imaginea corpului său plin de lumină. In același timp terapeutul va folosi aceeași reprezentare mentală. După aceasta (cam după cinci minute) pacientul va deschide ochii, își va freca palmele, își va masa fața, capul, urechile, ceafa, va răsuci capul în amble părți, își va masa ușor trunchiul (de la umeri către brațe și palme, de la piept spre abdomenul inferior, zona rinichilor și a oaselor bazinului), își va bătea ușor trunchiul cu palmele relaxate și în final picioarele.

Acesta este un tip de acțiune terapeutică. In funcție de afecțiunea celui bolnav veți folosi reprezentări mentale diferite.

De exemplu, puteți să vă gândiți la imaginea unei ape ce se află în zona ficatului, a stomacului și a splinei pacientului. Vă gândiți că energia acestor organe este chiar apa pe care vi-o imaginați. Apoi apa începe să se miște cu putere (în interiorul corpului) spre stânga, spre dreapta, spre stânga, spre dreapta, . . . In final, suprafața apei devine liniștită. Această reprezentare vă ajută să echilibrați energia organelor implicate în acțiune (în acest caz, ficatul, stomacul și splina).

Un alt exemplu, în cazul unor formațiuni vă gândiți că un cuțit imaginar taie formațiunea, chiuretează locul, după care vă imaginați apa unei cascade spălând acel loc.

Când începeți să faceți tratamente prin forța gândului veți constata că o primă perioadă de timp veți fi obosiți după ce ați terminat tratamentul. Este absolut necesar ca după aceea să practicați (să vă relaxați, să aspirați energie în interiorul corpului, să stimulați zona rinichilor, coloana vertebrală și creierul). După un timp nu veți mai avea aceste probleme. Recomandabil ar fi însă să nu exagerați, să nu faceți prea multe tratamente. Unul dintre principiile din practica Qigong-ului este următorul:

"După ce ați dobândit putere - n-o folosiți,
După ce exersați puterea - folosiți-o un pic,
După ce puterea este a voastră puteți s-o folosiți în întregime!"

Scanned with OKEN Scanner

DIAGNOSTICAREA PRIN QIGONG

In Qigong diagnosticarea se bazează pe două elemente: primul este cel care ține de interpretarea unor simptome folosind teoria din medicina tradițională chineză, al doilea este cel care se bazează pe diferite capacități pe care terapeutul și le-a dezvoltat prin practică.

Aceste abilități pot fi diferite de la persoană la persoană, fiind însă suficientă stăpânirea uneia dintre ele. In principal, în Qigong sunt folosite următoarele capacități: diagnosticarea prin senzațiile palmei, diagnosticarea prin senzațiile corpului, diagnosticarea prin câmp, diagnosticarea prin vizualizarea aurei, diagnosticarea prin forța gândului.

Principiul folosit în diagnosticarea prin senzațiile ce apar în diferitele părți ale corpului cu care se face diagnosticarea (palmă, întregul corp, etc.) se bazează pe faptul că fiecare celulă din corpul nostru are un anumit câmp. In mod similar, organele interne au propriul câmp și de asemenea și întregul corp. Senzațiile pe care noi le vom observa (de exemplu în palma noastră) țin de modificările câmpului pacientului.

Deseori observarea senzațiilor de la nivelul câmpului ne permite să aflăm o afecțiune care este în stare latentă. Ea este în faza în care nodificarea câmpului nu s-a concretizat în afectarea funcției celulelor din zona respectivă. De aceea, anumite observații ale terapeutului nu vor coincide neapărat cu simptomele pe care pacientul le-a observat referitor la starea sa de sănătate.

1) Diagnosticarea prin senzațiile palmei

Diagnosticarea prin senzațiile palmei folosește metoda deplasării palmei noastre prin dreptul corpului pacientului, observând senzațiile ce ne apar atunci facem acest lucru.

Inainte de a începe diagnosticarea este necesar să ne relaxăm și să intrăm într-o stare de liniște, îndepărtând semnalele altor persoane din corpul nostru, de la nivelul conștiinței noastre. In acest sens este utilă exersarea unei tehnici de curățare a corpului și a sufletului.

După ce am intrat într-o stare de liniște vom ruga pacientul să stea

Scanned with OKEN Scanner

culcat, cu fața în sus, și să se relaxaze. Vom trece apoi cu palma pe deasupra corpului său. Distanța dintre palmă și corp poate varia între 30 de centimetri și un metru (în funcție de senzitivitatea noastră). Viteza cu care deplasăm palma pe deasupra corpului pacientului este uniformă și nu prea lentă. Pentru a face o diagnosticare completă vom deplasa palma prin dreptul capului, al gâtului, al trunchiului și al picioarelor. Pe măsură ce deplasăm palma prin dreptul corpului pacientului observăm senzațiile ce apar în palma noastră.

Uneori, pentru a crește senzitivitatea palmei noastre se folosește emiterea ușoară a energiei prin palma cu care executăm diagnosticarea. In același timp urmărim senzațiile de la nivelul palmei.

Atunci când este folosită palma pentru diagnosticare există două modalități de acțiune: prima constă în observarea senzațiilor ce apar în centrul palmei (în acest caz palma va fi deplasată cu centrul îndreptat spre corpul pacientului; palma este paralelă cu corpul pacientului) și a doua, ce se bazează pe observarea reacțiilor ce apar în vârfurile degetelor (pentru această diagnosticare, palma va trece prin dreptul celui bolnav având vârfurile degetelor îndreptate spre corpul acestuia; palma este perpendiculară pe corp).

După ce ați terminat diagnosticarea frecați de propriul corp palma pe care ați folosit-o pentru diagnosticare (pentru a îndepărta semnalele din corpul celuilalt) după care vă notați fenomenele observate.

Pentru corpul sănătos există un anumit standard al senzațiilor ce vor fi întâlnite, în funcție de diferitele părți ale corpului. Veți compara acest standard cu ceea ce ați întâlnit pentru a putea trage concluzii referitoare la starea de sănătate a pacientului.

2) Diagnosticarea prin senzațiile corpului

O altă modalitate de diagnosticare este cea care urmărește senzațiile din corpul nostru atunci când dorim să aflăm starea de sănătate a unui pacient. Principiul folosit constă în aducerea semnalelor pacientului în corpul nostru după care observăm senzațiile care ne apar.

Inainte de diagnosticare trebuie de asemenea să ne relaxăm și să intrăm într-o stare de liniște, îndepărtând semnalele existente în corpul nostru. Acest lucru este valabil pentru toate metodele de diagnosticare și, de aceea, nu îl voi mai repeta.

După ce am intrat într-o stare caracteristică Qigong-ului vom recurge la aducerea semnalelor pacientului în corpul nostru. In acest sens

Scanned with OKEN Scanner

putem folosi următoarea tehnică:

Stăm față în față cu pacientul (amândoi ne aflăm fie în poziția șezând, fie stând în picioare). Pacientul trebuie să fie și el relaxat. Folosind forța gândului emitem energie prin vârful capului nostru către vârful capului pacientului (către punctul *Baihui*) după care vom conduce această energie prin corpul pacientului spre zona tălpilor. Energia va ieși prin punctele *Yongquan* (din centrul tălpilor) și va intra în punctele *Yongquan* din tălpile noastre, conducând-o apoi prin corpul nostru până în vârful capului (în *Baihui*). Apoi această energie este răspândită către interiorul corpului nostru.

După aceasta observați reacțiile ce vă apar în corp (porniți de sus în jos și observați o singură dată aceste reacții; nu este bine să observați de mai multe ori deoarece acest lucru ar întări semnalele bolii pacientului în corpul vostru, îngreunând eliminarea ulterioară a acestora).

Pasul următor constă în eliminarea semnalelor pacientului din corpul vostru. In acest sens vă gândiți la apa unei cascade ce spală exteriorul și interiorul corpului.

Senzațiile neobișnuite pe care le-ați observat pe durata diagnosticării le veți nota pentru a le discuta ulterior cu pacientul.

O altă modalitate de a aduce semnalele pacientului în propriul corp este aceea în care veți emite energie prin centrul palmei (prin punctul *Laogong*) spre centrul palmei pacientului. Energia va fi condusă prin brațul acestuia spre celălalt braț și apoi spre centrul palmei (punctul *Laogong*) ieșind prin acesta și intrând în cealaltă palmă a voastră. Energia astfel obținută o veți răspândi în tot corpul pentru a putea observa ulterior senzațiile care vă apar.

3) Diagnosticarea prin câmp

In această metodă veți sta față în față cu pacientul observând senzațiile ce vă apar în câmpul propriului corp. Una dintre metode este aceea în care aduceți imaginea corpului pacientului și o suprapuneți peste imaginea propriului corp, după care urmăriți reacțiile ce apar la nivelul câmpului.

După ce ați terminat, veți elimina semnalele celeilalte persoane și apoi vă notați reacțiile observate. In general veți urmări senzațiile de "ceva" turbionar, de ceva neplăcut, de modificare a intensității câmpului. Câmpul unei persoane sănătoase este uniform, iar cel al unui bolnav are multe modificări (pe care le veți sesiza).

Scanned with OKEN Scanner

4) Diagnosticarea prin vizualizarea aurei

Pentru a putea reuși în această diagnosticare (lucru valabil și pentru celelalte metode) trebuie să fi exersat pentru dezvoltarea abilității de vizualizare a aurei.

Inainte de diagnosticare este absolut necesar ca atât pacientul cât și terapeutul să intre într-o stare de liniște, caracteristică Qigong-ului. După aceasta veți observa cu ochii deschiși spațiul aflat între corp și o distanță de 30 de centimetri față de corp. In același timp veți avea atenția îndreptată spre propriul "câmp de cinabru superior" (*Shang Dantian* – la mijlocul frunții, în interiorul capului). In acest mod veți putea observa diferitele culori ale aurei dimprejurul corpului. Uneori puteți vedea norișori de energie de diferite forme și culori.

Din punct de vedere al diagnosticării prin observarea aurei se vor urmări porțiunile ce au aura de culoare cenușie sau de culoare neagră. Aura omului sănătos este uniformă și de culoare alb – argintie. In situația în care cineva are diferite afecțiuni, atunci lumina din acele zone este modificată, devenind cenușie într-o primă fază (lucru ce va afecta funcționarea celulelor) și ulterior neagră (corespunde momentului în care celulele nu mai funcționează).

Observație: persoanele care practică tehnici energetice sau alte metode de cultivare a interiorului vor avea și alte culori în aura lor (roșie, galbenă, verde, albastră sau purpurie), în funcție de nivelul pe care îl au și de calitatea energiei lor.

5) Diagnosticarea prin forța gândului

Această metodă de diagnosticare se bazează pe observarea imaginii pacientului folosind forța gândului.

Terapeutul observă inițial imaginea întregului corp al pacientului, după care el va privi în altă direcție (de preferință spre un perete alb) și se va concentra pe o imagine a bustului pacientului. In continuare vă veți concentra pe imaginea interiorului corpului pacientului.

In situația în care un organ sau o anumită parte a corpului este percepută ca fiind închisă la culoare sau în situația în care aveți senzația a ceva turbionar referitor la o anumită porțiune din corpul pacientului (pe care o observați cu atenția) atunci înseamnă că în acea zonă există o afecțiune.

Scanned with OKEN Scanner

INTERPRETAREA SENZAȚIILOR CE APAR ÎN URMA DIAGNOSTICĂRII

Pentru a putea interpreta senzațiile ce apar pe durata diagnosticării este necesară cunoașterea senzațiilor standard, pentru omul sănătos.

Acestea sunt:

- Inima dă senzația de căldură uniformă (însă nu exagerată)
- Plămânii dau senzația de furnicături uniforme
- Rinichii creează senzația de răceală
- Restul corpului ar trebui să dea senzația de ușoară căldură (mai mică decât cea degajată de inimă), uniformă

Atunci când folosim una dintre tehnicile de diagnosticare descrise anterior şi avem numai senzațiile standard, înseamnă că persoana respectivă este perfect sănătoasă.

In cazurile prezenței unei afecțiuni putem întâlni următoarele senzații:

- Senzația de căldură (în altă parte decât inima) indică o inflamație sau un exces de energie, de căldură (Yang)
- Senzația de răceală (altundeva decât în dreptul rinichilor) arată o insuficiență energetică, de fluide ale corpului (de Yin)
- Senzația de durere apare în dreptul unei fracturi
- Senzația de ceva dens, turbionar indică prezența unei energii turbionare, a unei formațiuni
- Senzația de împingere a palmei către înapoi ne arată prezența unui câmp puternic în acea zonă, ce apare din cauza unei formațiuni (noduli, chisturi, pietre, tumori)
- Senzația de atracție a palmei către corp indică o insuficiență energetică, posibila lipsă de fluide ale corpului sau a unei părți a corpului ce tocmai a fost extrasă prin operație
- Senzația de furnicături poate fi un semn de infecție
- Senzația unei palme grele indică o coborâre a organelor intrene din acea zonă

In situația în care se face diagnosticarea numai cu vârfurile degetelor este posibilă apariția unei tremurături a palmei în dreptul locului bolnav (uneori această manifestare apare și pentru toată palma).

In momentul în care atenția se plimbă prin interiorul imaginii corpului pacientului și apare senzația de ceva neclar, greutatea de a deplasa energia prin locul respectiv, acestea indică de asemenea boala.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNCĂRCAREA UNOR OBIECTE ÎN SCOP TERAPEUTIC

Fiecare parte a Universului are propriul său câmp. Acest lucru este valabil atât pentru formele de viață cât și pentru cele neînsuflețite (obiecte).

Câmpul ființelor se schimbă foarte mult în timp: orice sistem deschis este supus transformării; câmpul conștiinței se schimbă, câmpul celulelor fiind de asemenea într-o continuă transformare.

Pentru obiecte situația este însă diferită: în interiorul lor nu se produc modificări. Obiectele sunt afectate numai de influența externă, de acțiunea factorilor înconjurători. In situația în care diferite obiecte se vor afla într-un spațiu cu multă energie, în timp energia va pătrunde și în interiorul lor.

Incărcarea obiectelor de către anumite persoane pentru a obține rezultate terapeutice este posibilă datorită funcțiilor conștiinței noastre. Una dintre ele este cea care ne dă posibilitatea de a ghida o anumită putere, de a transmite semnale obiectelor (dar și ființelor). Semnalele constau în informația pe care noi o transmitem, dar și într-o anumită energie (ce are un aspect cantitativ și calitativ).

Un exemplu constă în transmiterea către o foaie de hârtie a următorului semnal: "Cel care va avea asupra sa această foaie va adormi foarte repede, insomnia va dispărea, vă dispărea!" Efectul obținut va depinde de mai mulți factori: în primul rând de nivelul celui care va emite semnalul (de calitatea energiei sale), în al doilea rând de receptivitatea persoanei asupra căreia dorim să acționăm.

Omul este un mecanism foarte complex: el are un mecanism de recepție dar și de analiză, de prelucrare și de emisie a semnalelor. Atunci când mecanismul său de recepție nu este activat, el seamănă cu un televizor închis. Pentru ca emisiunea să poată fi recepționată este necesară deschiderea televizorului, găsirea postului dorit și reglarea sa pe frecvența transmisă. In mod similar, este necesar ca omul să-și activeze

Scanned with OKEN Scanner

funcția de receptivitate, să dorească să fie transformat de către semnalele **bune** ce îi sunt transmise.

Generalizând putem afirma că prin încărcarea obiectelor cu anumite semnale îi vom putea ajuta pe cei care doresc acest lucru. Acest lucru face posibilă acțiunea terapeutică prin așa-numita "apă informațională", cât și prin orice obiect pe care noi îl vom încărca.

Metoda încărcării obiectelor:

Mergeți în dreptul obiectului pe care vreți să-l încărcați, să spunem un pat, un birou, pereții unei camere, un tablou, ș.a.m.d.

Inițial trebuie să vă relaxați, intrând într-o stare de liniște. Apoi lăsați un anumit gând să vină din inconștient, transmițându-l către obiectul dorit prin energia pe care o emiteți spre acesta. Puteți emite enrgie prin palmă sau pur și simplu îndreptându-vă gândul spre obiectul vizat (plimbați un pic gândul prin interiorul obiectului).

După cum ați văzut metoda este foarte simplă. Rezultatele vor fi însă diferite în funcție de starea de linște în care vă aflați atunci când încărcați obiectul, cât și de nivelul dvs., de calitatea energiei ce va însoți gândul emis (de aceea este important să exersați perseverent pentru a vă crește nivelul, să vă gândiți că neexersând suficient nu puteți trata anumite persoane, nu puteți ajuta unii oameni).

Este foarte important ca gândul emis să fie primul care a apărut după ce ați intrat în starea de liniște. De ce? Pentru că primul gând vine direct din inconștient și poartă o putere foarte mare. Al doilea gând sau al treilea vor avea o putere incomparabil mai mică decât cea a primului gând.

In scop terapeutic puteți porni de la încărcarea apei. Fierbeți mai întîi o cană de apă. Puteți să faceți un ceai sau puteți folosi pur și simplu apa fierbinte (ea trebuie să dea în clocot). Emiteți un anumit semnal spre cana cu lichidul fierbinte. Dacă de exemplu, pacientul are pietre la vezica biliară sau la rinichi, vă gândiți că *"pietrele se dizolvă, sunt mai mici, se topesc, dispar, dispar!"* și îl rugați pe cel bolnav să bea lichidul sorbindu-l încet (lichidul trebuie consumat fierbinte; cu cât este mai fierbinte cu atât mai bine). Pe măsură ce înghite lichidul, pacientul trebuie să se gândească la faptul că acesta se duce spre vezica biliară sau spre rinichi, dizolvând pietrele de acolo.

Scanned with OKEN Scanner

In situația în care cineva are afecțiuni localizate la nivelul pielii (infecții, traume, ș.a.m.d.), veți emite energie spre un ceai fierbinte (ce tocmai a dat în clocot; puteți de asemenea încărca planta de ceai) lăsând gândul ce conține imaginea pielii sănătoase să ajungă în cana cu ceai. Este foarte important să reușiți să vedeți "din prima" imaginea pielii perfect sănătoase.

Pentru vindecarea mai rapidă a fracturilor: se încarcă inițial ghipsul, gândindu-vă că *"fractura se vindecă, osul este perfect sănătos"*. Simultan emiteți imaginea osului perfect sănătos în interiorul ghipsului. După ce a fost îndepărtat ghipsul se va recurge la încărcarea ceaiului. După ce ceaiul nu mai este fierbinte se va pune ceaiul într-un lighenaș (se folosește o cantitate cam de un litru de ceai), se ia un burete și se spală pielea din dreptul fracturii, timp de 15 – 20 de minute. Procedați zilnic la spălarea pielii, cel puțin două săptămâni.

Pentru persoanele care au imunitatea slabă (aceștia obosesc repede, se îmbolnăvesc foarte ușor) puteți emite energie spre mâncarea consumată, gândindu-vă în același timp: *"imunitatea crește, crește, este sută la sută!"* Puteți de asemenea să le încărcați diferite obiecte pe care ei le poartă asupra lor: lănțișor, brățări, ceas, inele, ș.a.m.d. Preferabil ar fi să le încărcați un obiect care să stea în dreptul pieptului (lănțișor).

Similar, pentru bolnavii de tiroidă veți încărca un lănțișor cu semnalul tiroidei care funcționează normal *("secrețiile hormonale sunt normale, normale, tiroida este perfect sănătoasă!")*.

Foarte bune rezultate veți obține în cazul încărcării unor casete sau compact discuri cu muzică de relaxare. De exemplu, atunci când unul dintre copii mei era foarte mic (șase – șapte luni) eu plecam deseori în provincie pentru a ține cursuri de Qigong. Pentru a-mi putea ajuta fetița eu am încărcat câteva compact discuri: unul îi provoca un somn liniștitor, altul îi creștea imunitatea.

Casetele sau compact discurile pot fi încărcate și pentru a-i ajuta pe practicanți să intre mai ușor într-o stare de liniște, de stabilitate, caracteristică Qigong-ului.

Puteți să încărcați obiectele de la birou spre care stați îndreptați cu fața (un dulap, un tablou, ș.a.m.d.) transmițându-le semnale legate de relaxare, imunitate crescută, secreții hormonale normale.

Sfaturi referitoare la încărcarea obiectelor:

• Mai întîi relaxați-vă, uitați cu totul de propria persoană, apoi lăsați un gând bun să apară din interiorul vostru

Scanned with OKEN Scanner

• Transmiteți gândul direct obiectului pe care doriți să-l încărcați (nu lăsați primul gând să devieze)

• Transmiterea gândului trebuie să fie rapidă; rezultatul depinde foarte mult de acest lucru

• Obișnuiți-vă să vă încărcați zilnic mâncarea pe care o consumați

• Procedați în același mod și cu mâncarea celorlalți membrii ai familiei

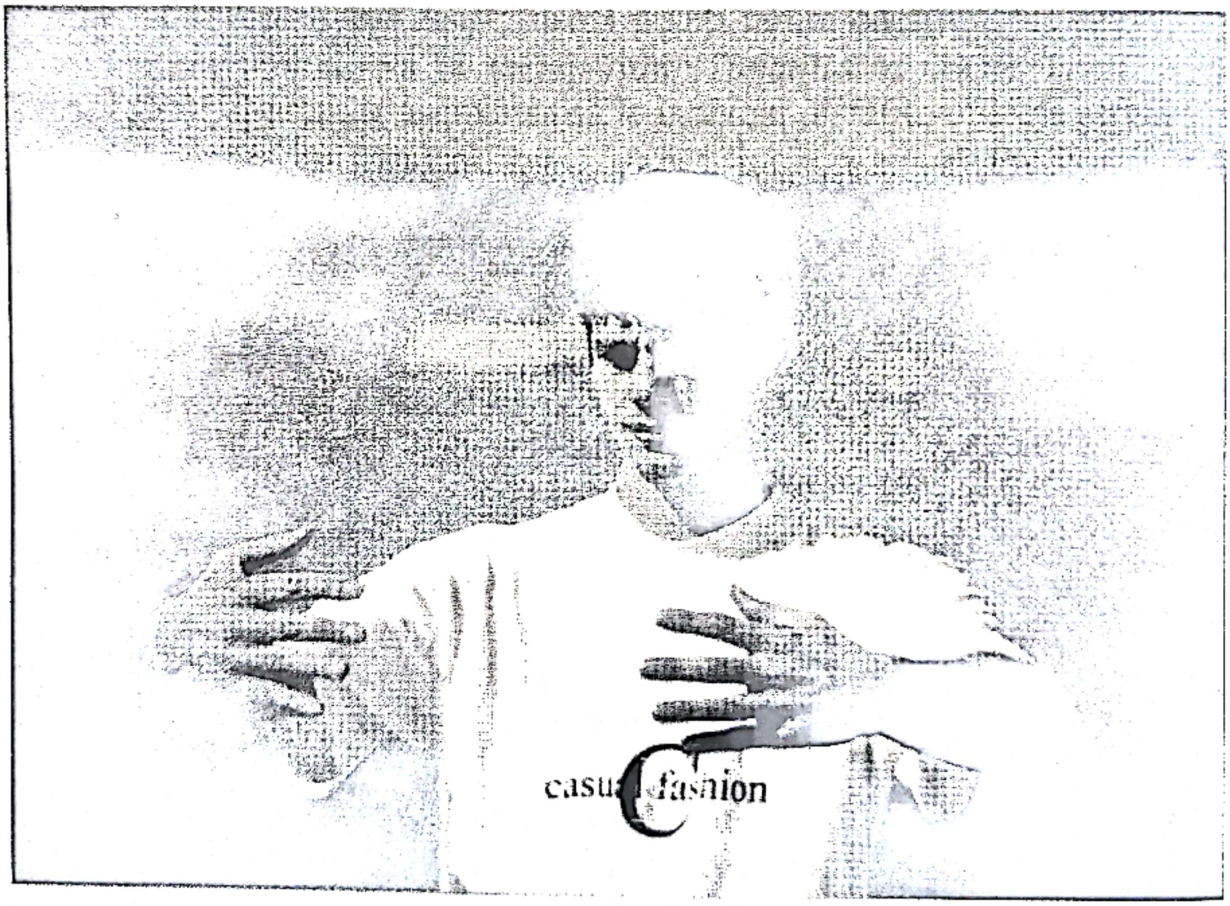
• O dată pe săptămână încărcați obiectele din camera în care lucrați, cât și pe cele din camera unde dormiți

• Nu vă fie teamă să emiteți energie: cu cât emiteți mai multă energie (în scop pozitiv) cu atât va veni mai multă energie în câmpul dvs.

• Oferiți puțin – primiți puțin, oferiți mult - primiți mult, oferiți tot – primiți tot.

Scanned with OKEN Scanner

MECANISMELE AFECȚIUNILOR ȘI MODALITĂȚILE DE MENȚINERE A PALMELOR PENTRU TRATAREA LOR



Scanned with OKEN Scanner

PRINCIPIILE MENȚINERII PALMELOR

Una dintre modalitățile de tratament folosite în Qigong este și aceea de menținere a palmelor în dreptul diferitelor porțiuni ale corpului, în scopul stimulării funcționării celulelor din acea zonă, cât și a echilibrării energetice a corpului. Această metodă a fost consacrată de maestrul Guo Zhi Chen, exponentul școlii "Puterilor cunoașterii" și creatorul "Formelor dinamice ale gândului ce luminează".

Metoda folosită pleacă de la faptul că în anumite porțiuni ale corpului există energie în exces (ceea ce provoacă apariția unui câmp mai mare în dreptul acelei părți a corpului), în timp ce în alte zone se remarcă o insuficiență energetică (fenomen însoțit de o scădere a câmpului).

Pentru echilibrarea energetică a acestor porțiuni ale corpului **se va menține o palmă în dreptul zonei în care energia este în exces** (fie din cauza unui blocaj, fie din cauza faptului că funcția de deschidere a celulelor nu este suficient de bună, ceea ce nu permite eliberarea energiei produsă de celule), **distanța dintre palmă și corp fiind de aproximativ 10 – 20 de centimetri față de corp.**

Cealaltă palmă se va menține în dreptul porțiunii din corp unde avem insuficiență energetică (ce poate surveni din cauza unei deficiențe a funcției de închidere a celulelor; fiind activă cu precădere funcția de deschidere a celulelor; energia acestora va fi eliberată continuu spre exterior, ceea ce va cauza o insuficiență energetică), **distanța dintre palmă și corp pentru această palmă este de aproximativ 30 – 40 de centimetri**. Deci o palmă este mai aproape de corp iar cealaltă este mai departe.

Prin această modalitate de menținere a palmelor se va debloca energia care stagnează în interiorul corpului (prin menținerea unei palme mai aproape de corp) și va fi deplasată în mod automat spre zona în care există insuficiență (prin menținerea celeilalte palme la o distanță mai mare de corp).

Menținând o palmă aproape de corp se creează o anumită presiune asupra câmpului din zona respectivă; în timp energia din această zonă va

Scanned with OKEN Scanner

avea tendința să plece în altă parte a corpului. Cum am putea să o direcționăm spre altă zonă?

Răspunsul este simplu: menținând cealaltă palmă mai departe de corp, în dreptul zonei în care vrem să ajungă energia.

Menținerea palmelor trebuie să fie naturală, palmele sunt relaxate, degetele ușor îndoite și apropiate. In situația în care nu se specifică altfel centrul palmei este îndreptat spre corp.

Atunci când avem o problemă undeva în corp putem să menținem o palmă în dreptul zonei respective, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri față de corp. Pentru că palma este ușor curbată și cu degetele aproape lipite, celulele palmei vor fi stimulate, începând să producă energie. Această energie crește câmpul palmei și începe să acționeze asupra câmpului din zona corpului în dreptul căreia se află palma. In timp, vor fi stimulate funcțiile de închidere și de deschidere ale celulelor, ceea ce va avea un efect reglator.

Puteți să țineți palma îndreptată spre propriul corp sau spre corpul altor persoane. Metodele de tratament ce vor fi prezentate în continuare pot fi folosite atât pentru propria persoană, menținându-vă palmele în modalitățile ce vor fi descrise, cât și pentru a trata alte persoane.

In ambele situații este suficient să așezați palmele în dreptul corpului, fără să fie necesar să emiteți energie. Din acest motiv, terapia prin menținerea palmelor este foarte ușoară și nu necesită o anumită experiență din partea celui ce o folosește. Bineînțeles că dacă el ar avea un anumit nivel în practică, rezultatele ar fi și mai bune.

Toate persoanele cărora am indicat aceste metode, în funcție de problemele lor de sănătate, au avut rezultate foarte bune.

De exemplu, un domn avea probleme cu auzul din cauza unui accident nefericit. Funcția acustică pe partea dreaptă era mai slabă (aproape 50% față de cea a unui om ce aude perfect), lucru indicat și de audiograma efectuată. După 18 zile de exersare audiograma a fost repetată, indicând ceea ce deja persoana simțea: auzul său era mult îmbunătățit (deficiența constatată prin noua audiogramă era de numai 20%).

In general, **palmele se mențin timp de 3 – 5 minute zilnic, uneori de două ori pe zi, până în momentul în care apar rezultate. Nu mențineți palmele mai mult de 5 minute** (decât în situația în care se specifică astfel), deoarece stimularea celulelor este destul de puternică.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CAPULUI

1) Obstrucția circulației sanguine la nivelul superficial al capului

Sursa puterii de la nivelul creierului se află la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi. Medicina tradițională chineză vorbește despre "întărirea rinichilor pentru a hrăni creierul", cât și despre faptul că pentru om "creierul este un ocean de măduvă întreținut de rinichi". Ceea ce determină prezența sau absența energiei la nivelul creierului este starea rinichilor, dar și funcția de închidere și deschidere a celulelor creierului.

In situația normală, energia de la nivelul creierului este suficientă, funcția de închidere și deschidere la nivelul celulelor creierului este bună, pereții vaselor sanguine sunt supli.

Persoanele care au capacitatea de vizualizare a luminii emise de corp, vor vedea că atunci când condițiile de mai sus sunt îndeplinite lumina capului este uniformă. In momentul în care lumina capului de la nivelul pielii (epidermei) este afectată, apărând zone neclare, închise la culoare, atunci capul este tulbure, dar încă nu apar dureri. In această situație circulația sanguină a capului nu este foarte bună, ceea ce provoacă amețeli.

Pentru a rezolva această problemă se vor ține ambele palme cu centrul îndreptat către cap (către zona părului), o palmă este mai aproape (la aproximativ 10 centimetri), iar cealaltă este mai departe (la circa 30 centimetri). După trei - cinci minute se va ține mai departe de cap palma ce a fost ținută mai aproape, iar palma ce a fost ținută mai departe se va ține mai aproape de cap. In acest fel va fi stimulată și reglată circulația sanguină superficială, ceea ce va înlătura amețelile.

DURERILE DE CAP

Mai întâi voi prezenta durerile de cap. Există foarte multe modalități de tratament pentru durerile de cap.

Pentru durerile de cap medicina clasică indică în general două cauze: 1) dureri cauzate de probleme circulatorii, 2) dureri pe fond nervos. Din punct de vedere al localizării, durerile ce sunt cauzate de probleme circulatorii apar în părțile laterale ale capului, pe când cele ce au ca origine problerme ale sistemului nervos pot apărea pe toată suprafața capului.

Medicina tradițională chineză are în vedere următoarea clasificare: 1) dureri cauzate de factori interni, 2) dureri cauzate de influență externă. Pentru prima categorie, durerile apar atunci când persoana respectivă este obosită și dispar când ea se odihnește; de asemenea durerile apar în situația în care este necesară folosirea unor funcții ale gândirii și se retrag în momentul în care activitatea respectivă încetează. Pentru situația durerilor ce au o cauză externă durerea este continuă.

Durerile de cap cauzate de probleme circulatorii au la bază un spasm al arterelor cerebrale urmat de o vasodilatație, ce duce la edem și la senzația de durere. Din punct de vedere al tratamentului alopat rezultatele nu sunt foarte bune. Se folosesc medicamente vaso-constrictoare sau antialgice (contra dureri). Rezultatele medicinei tradiționale chinezești nu sunt nici ele foarte bune. Din punct de vedere al qigong-ului mecanismul de tratament nu este foarte complicat, iar rezultatele sunt bune. Una dintre metodele folosite este aceea în care se ține una dintre palme, cu centrul îndreptat către zona dureroasă a capului (distanța față de cap este de aproximativ 10 centimetri), iar cealaltă palmă se ține cu centrul îndreptat către partea dreaptă a inimii, la o distanță de 30 de centimetri. In acest mod, crește cantitatea de sânge care se întoarce către inimă, decongestionând circulația cefalică.

O altă situație pe care o avem în vedere este aceea în care apare o rigidizare a pereților vaselor sanguine cerebrale sau în care vasele sanguine de la nivelul capului au un calibru mai mic decât normal (atrofiere). Aceste manifestări se întâlnesc cu precădere la oamenii în vârstă.

Pentru prima situație, în care pereții vaselor sanguine sunt mai rigizi (ateroscleroză) se folosește următoarea metodă de tratament: se țin ambele palme în dreptul capului, îndreptate către cap și nu către în jos,

Scanned with OKEN Scanner

una din palme este mai aproape de cap (10 centimetri), iar cealaltă mai departe (30 de centimetri). După cinci minute se va ține mai departe de cap palma ce a fost ținută mai aproape, iar palma ce a fost ținută mai departe se va ține mai aproape de cap. Se mențin palmele în acest mod de două ori pe zi, timp de câteva zile, apoi se schimbă locul către care palmele vor fi îndreptate, pentru a acționa în timp asupra unei zone cât mai mari a circulației cerebrale, stimulând-o. Rezultatele obținute prin această metodă sunt foarte bune.

A doua situație, cea a atrofierii vaselor de sânge este cauzată, conform medicinei tradiționale chinezești, de cantitatea insuficientă de energie și de esență corporală. Pentru rezolvarea acestei probleme se va ține o palmă îndreptată către cap, centrul palmei fiind la o distanță de 30 de centimetri față de cap, iar a doua palmă se va ține cu centrul îndreptat către zona abdomenului inferior (zona de sub ombilic) sau către zona aflată la jumătatea distanței dintre rinichi. Această a doua palmă va fi ținută la o distanță de 10 centimetri față de corp. Prin această modalitate va fi stimulată puterea din abdomenul inferior (acolo unde există centrul energetic denumit "câmpul de cinabru inferior") sau cea a "porții vieții" (zona *Mingmen* – aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), această putere deplasându-se ulterior, în mod spontan (datorită modalității de menținere a palmelor), către zona capului, tratând problema atrofierii vaselor sanguine. Se mențin palmele în acest mod timp de 5 – 6 minute, de două – trei ori pe zi, timp de mai multe zile, până când apar rezultate.

Din punct de vedere al Qigong-ului, se remarcă și alte cauze ale apariției durerilor de cap:

1) energia stagnează în interiorul capului,

2) energia urcă pe partea anterioară a corpului, în loc să coboare, așa cum ar trebui,

3) energia nu poate să urce de-a lungul spatelui.

In primele două situații apare senzația unei presiuni în interiorul capului, aceasta manifestându-se în zona frunții sau în vârful capului.

Pentru remedierea acestei probleme se exersează o tehnică de relaxare urmată de o altă procedură, ce urmărește coborârea energiei către abdomenul inferior. In acest scop se poate cultiva energia în interiorul abdomenului inferior (atenția contemplă în mod natural interiorul abdomenului inferior), sau se poate menține o palmă în dreptul capului (în dreptul frunții sau în dreptul vârfului capului - în funcție de locul în care energia se blochează), cu centrul palmei situat la o distanță

Scanned with OKEN Scanner

de 10 centimetri față de cap, iar cealaltă palmă se ține cu centrul îndreptat către abdomenul inferior (distanța dintre centrul palmei și corp fiind de aproximativ 20 – 30 de centimetri).

Pentru ca energia să poată urca de-a lungul spatelui este necesară stimularea energiei din zona rinichilor și folosirea ulterioară a unei metode de deplasare a energiei către zona capului.

Deseori, problemele circulatorii cât și cele legate de insuficienta energie sau a fluidelor corpului la nivelul capului țin de spondiloza cervicală. Cea mai bună variantă de tratament o constituie în această situație masajul terapeutic.

2) Durerea de cap "Yangming"

Când apare o durere de cap, ce se manifestă numai în marginea supraorbitală (porțiunea osoasă de sub sprânceană), în alte părți neexistând nici un fel de durere, se poate constata faptul că administrarea de medicamente nu poate opri durerea. Administrând medicamente, stomacul va fi afectat și durerea de cap se va accentua. Acest tip de durere este denumită de medicina tradițională chineză ca fiind "durerea de cap Yangming". Ea apare din cauza blocajului energetic la nivelul stomacului, în particular, și al extrameridianului *renmai* (ce străbate linia mediană anterioară), pe de altă parte.

Pentru a trata această durere se va ține o palmă spre zona *yintang* (aflată la jumătatea distanței dintre sprâncene), la o distanță de aproximativ 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va ține cu centrul îndreptat spre zona stomacului, la o distanță de 30 de centimetri. Vârfurile degetelor se vor ține îndreptate ușor către în jos.

3) Durerea de cap "Shaoyang"

Durerea de cap "Shaoyang" este aceea în care apare senzația de durere la nivelul ambelor puncte *Taiyang* (aflate la tâmple). Aceste dureri de cap nu sunt ușor de tratat.

Ca metodă de tratament se va menține o palmă în dreptul unei tâmple, distanța dintre centrul palmei și tâmplă fiind de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va ține îndreptată spre partea laterală a corpului (dacă este palma dreaptă atunci ea se va ține în partea dreaptă,

Scanned with OKEN Scanner

dacă este stânga, atunci ea se va ține în partea stângă a trunchiului, centrul palmei fiind îndreptat spre trunchi – nu ontează nivelul la care se menține palma).

După câteva minute se vor schimba palmele (palma care a fost ținută în lateralul trunchiului se va duce acum în dreptul tâmplei, iar palma ce a fost ținută în dreptul tâmplei se va menține într-o parte a trunchiului).

4) Durerea de cap "Taiyang"

Durerea de cap ce apare în zona occipitală (în partea din spate a capului) este denumită de medicina tradițională chineză ca fiind "durerea de cap Taiyang". Ea generează adesea senzația de tensiune în spate, fiind uneori confundată cu spondiloza cervicală.

Pentru a o trata se va menține o palmă în partea din spate a capului (mai aproape de vârful capului decât de baza capului), cu centrul palmei îndreptat oblic către în jos, distanța dintre centrul palmei și cap este de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va menține în partea laterală a trunchiului, în dreptul părții inferioare a trunchiului, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri.

5) Depresia

O altă afecțiune ce merită prezentată este depresia. In această situație apare o modificare evidentă a funcționării celulelor creierului. Din cauza unei stări de stress ce s-a menținut o durată prea mare de timp, luminozitatea celulelor creierului scade, acest lucru afectând funcția de închidere și de deschidere la nivel celular. In cazul unor pacienți este afectată chiar și circulația sanguină la nivel cerebral.

Pentru tratarea acestei afecțiuni se pot exersa următoarele tehnici:

1) Se vor menține palmele în dreptul capului, în partea superioară a acestuia, de o parte și de alta a celor două emisfere cerebrale. Centrul palmelor este îndreptat către zona creierului, distanța inițială dintre palme și cap este de aproximativ 10 centimetri. Pe inspirație depărtați ambele palme de cap (în același timp este ca și cum ați trage energia existentă între palme), pe expirație le apropiați (vă gândiți că împingeți energia dintre palme) pentru a reveni în poziția din care au plecat.

Scanned with OKEN Scanner

Efectuați mișcări de tragere și împingere a energiei, în maniera descrisă anterior, timp de câteva minute.

In final, deschideți ochii, frecați palmele, masați fața, masați cu buricele degetelor zona părului (pe linia mediană și prin laterale), ținând palmele relaxate (cu degetele ușor îndoite) bățeți zona capului, masați urechile (de la exterior către interior și de sus în jos) și trageți în jos de lobul urechilor.

2) Relaxați întregul corp, de sus în jos, de la exterior către interior, respirația devine liniștită, uniformă, profundă. Mențineți vârful limbii în cerul gurii, fața este destinsă, pe buze apare un ușor surâs. Vă îndreptați atenția către zona creierului, încercând să o vizualizați.

Preferabil ar fi ca înainte de exersarea acestei tehnici să vă uitați într-un atlas antomic în culori, pentru a avea o impresie mai profundă despre felul în care arată creierul.

In continuare, pe expirație vizualizați imaginea creierului ieșind în exteriorul corpului, pe inspirație, imaginea creierului revine în interiorul capului. Cu cât duceți mai departe imaginea creierului pe expirație, cu atât vor fi rezultatele mai bune. La început vă puteți gândi că imaginea creierului iese pur și simplu în afara capului, ajungând în încăperea în care exersați. După o perioadă de timp (de ordinul zilelor) puteți să vă gândiți că imaginea creierului ajunge – pe expirație - într-o pădure ce se află în altă localitate, ș.a.m.d. până când ajungeți să vă gândiți că ea se deplasează către mijlocul Universului.

Acest tip de reprezentare mentală crește câmpul celulelor din zona creierului, amplifică lumina și reglează funcționarea celulelor.

Pentru persoanele ce suferă de depresie scade și energia ficatului. In aceste situații trebuie adusă energie în interiorul ficatului, echilibrându-l din punct de vedere energetic. In acest scop se poate exersa tehnica a doua ce a fost prezentată anterior, cu deosebirea că acum atenția se îndreaptă spre ficat. Pe expirație vă gândiți că imaginea ficatului iese în exteriorul corpului, pe inspirație imaginea ficatului revine în interiorul corpului.

6) Activarea "capacității de cunoaștere"

Pentru a activa capacitatea de cunoaștere este necesară folosirea într-o măsură cât mai mare a creierului. Acest lucru este posibil numai crescând activitatea circulatorie la nivelul creierului.

Scanned with OKEN Scanner

In acest scop se vor menține palmele în fața pieptului, centrul palmelor este îndreptat unul spre celălalt, distanța dintre vârfurile degetelor de la cele două palme este de aproximativ 30 de centimetri, în timp ce distanța dintre baza palmelor este de 10 centimetri. Palmele sunt ținute în forma unui "V", în fața pieptului.

In momentul în care activitatea celulelor creierului nu este uniformă vor apărea tot felul de transformări. De exemplu, sunt elevi care nu au constanță în obținerea unor rezultate în procesul învățării.

Dacă rezultatele în domeniul artistic sunt mai slabe, atunci circulația sanguină superficială din zona ce se află în fața zonei *Baihui* (corespunde vârfului capului) în interiorul acestuia, este afectată. Lumina din această zonă este insuficientă. Pentru a remedia acest neajuns se va ține o palmă cu centrul îndreptat spre partea din fața zonei *Baihui*, la o distanță de 20 – 30 centimetri față de cap, gândindu-vă că interiorul acelei zone a capului este luminoasă. Această tehnică permite creșterea capacității de cunoaștere în domeniul artistic.

Pentru persoanele ce au deficiențe în activitatea științifică (intelectuală) este necesară reglarea părților laterale ale capului. In aceste zone lumina este uneori întunecată. Ca modalitate de acțiune, se vor ține palmele cu centrul îndreptat spre punctele *Taiyang* (aflate la tâmple). Una din palme trebuie să fie mai depărtată de zona tâmplelor (la 30 de centimetri), cealaltă trebuie să fie mai apropiată (la 10 centimetri). Se vor ține palmele în acest fel timp de două - trei minute. Se poate ține și o singură palmă îndreptată spre una din cele două tâmple. In acest mod vor crește rezultatele în munca intelectuală.

7) Copii hiperkinetici

Această problemă este cauzată de faptul că energia din zona frontală a creierului iese în afara capului. In această stiuație, folosind capacitatea de vizualizare a luminii, se va observa ieșirea spontană a luminii în exteriorul capului, în zona aflată în fața vârfului capului. In schimb, în interiorul capului, în zona frontală lumina va fi insuficientă.

Pentru a trata această afecțiune se va folosi o palmă pentru a împinge ușor – ușor, în interiorul capului, în zona frontală, puterea ce se află în exterior, în fața capului și deasupra acestuia. Se presează această putere către interior, către centrul creierului, repetând în gând: "intră,

Scanned with OKEN Scanner

intră, . . . , deştept, deştept, . . . ", în acelaşi timp gândindu-vă că în centrul creierului se află o sferă de lumină strălucitoare.

8) Copii hiperkinetici violenţi

Este vorba de acei copii care se mişcă neîncetat, fiind foarte agitaţi şi predispuşi către violenţă. Cauza este încetinirea circulaţiei sângelui la nivelul creierului.

Pentru a trata această afecţiune, după ce copilul a adormit, este necesară vizualizarea imaginii creierului copilului ieşind în exteriorul capului şi intrând înapoi. Vizualizaţi creierul ieşind, revenind, ieşind, revenind, . . .

Se repetă timp de cinci minute această reprezentare mentală, seară de seară. După o săptămână faceţi o pauză de o săptămână, după care reluaţi tratamentul.

9) Epilepsie

In cazul epilepsiei, o parte a celulelor creierului au funcţia de deschidere foarte slabă (acest lucru are legătură şi cu circulaţia sanguină din acea zonă). Suprafaţa afectată este de obicei mică. Pentru tratarea epilepsiei se va ţine o palmă cu centrul îndreptat către zona afectată, centrul palmei aflându-se la o distanţă de 30 de centimetri. Acest lucru stimulează celulele creierului din zona afectată, generând anumite transformări.

Ceea ce este caracteristic procesului terapeutic pentru această afecţiune este următorul mecanism: dacă în mod normal crizele erau lunare, acum vor deveni foarte dese, poate chiar zilnice. De asemenea, ele vor fi un pic mai grave la începutul tratamentului. După o perioadă (pe măsură ce funcţia de deschidere a celulelor creierului se va regla), crizele se vor reduce în intensitate şi se va mări şi distanţa între apariţia lor. După un timp, ele vor fi din ce în ce mai rare, la un moment dat, dispărând definitiv.

Manifestările de mai sus nu trebuie să vă sperie, ele sunt normale în procesul reglării funcţiei celulelor creierului.

Scanned with OKEN Scanner

10) Insomnia

Persoanele ce suferă de insomnie au o irigare insuficientă a creierului cu sânge, cauzată de afectarea funcției de închidere a celulelor creierului. Funcția de deschidere a celulelor creierului este bună, dar cea de închidere este deficitară. Persoanele ce au capacitatea de vizualizare a luminii din interiorul corpului vor observa în aceste situații faptul că lumina din partea centrală a creierului este insuficientă. Acest lucru afectează și glanda pineală, care este ceasul biologic al omului. Din această cauză, timpul nu mai curge așa cum ar trebui, ritmul natural – ce ține de alternanța zilei și al nopții - nu mai este respectat.

Pentru tratarea insomniei se va practica următoarea tehnică:

Relaxați întregul corp, de sus în jos, de la exterior către interior, respirația devine liniștită, uniformă, profundă. Mențineți vârful limbii în cerul gurii, fața este destinsă, pe buze apare un ușor surâs. Vă gândiți că stați cu fața către Soare. Contemplați imaginea Soarelui fără să vă grăbiți. După o perioadă de timp (câteva minute), vă gândiți că Soarele se apropie de capul dumneavoastră, de zona frunții, și pătrunde în interiorul capului strălucind acolo. In continuare vă gândiți că Soarele se rotește în jurul propriului ax, în interiorul capului. El se va roti de 36 de ori într-un sens și de 36 de ori în celălalt sens. Nu contează cu ce sens veți începe. In final, imaginea Soarelui va coborî pe linia mediană, până în interiorul abdomenului inferior. Deschideți ochii, frecați palmele, masați fața, masați cu buricele degetelor zona părului (pe linia mediană și prin laterale), ținând palmele relaxate (cu degetele ușor îndoite) bățeți zona capului, masați urechile (de la exterior către interior și de sus în jos) și trageți în jos de lobul urechilor.

11) Tromboză la nivelul venelor creierului

Toată lumea știe faptul că partea stângă a creierului guvernează partea dreaptă a corpului, iar partea dreaptă a creierului guvernează partea stângă a corpului. De aceea, dacă apare o tromboză la nivelul unor vene aflate în partea stângă a creierului, partea dreaptă a corpului va fi afectată, iar dacă tromboza se va instala în partea dreaptă a creierului, atunci partea stângă a corpului va avea de suferit.

Dacă partea dreaptă a corpului este afectată, atunci se va ține palma stângă în dreptul părții stângi a creierului, la o distanță de 30 de

Scanned with OKEN Scanner

centimetri, stimulând funcționarea celulelor creierului și îmbunătățind și circulația sanguină.

Dacă partea stângă a corpului este afectată, atunci se va ține palma dreaptă în dreptul părții drepte a creierului, la o distanță de 30 de centimetri, stimulând funcționarea celulelor creierului și îmbunătățind și circulația sanguină.

12) Scleroza vasculară la nivelul creierului

In această afecțiune se va ține o palmă îndreptată spre cap, cealaltă palmă fiind îndreptată spre orice altă zonă a corpului (nu contează spre ce zonă va fi îndreptată). Palma care va fi îndreptată spre cap va trebui să execute o mișcare vibratorie, pentru a crește elasticitatea vaselor sanguine de la nivel cerebral. Cu cât este mai mare viteza de execuție a mișcărilor vibratorii, cu atât rezultatele vor fi mai bune.

13) Tumorile creierului

Pentru a obține rezultate bune în tratarea tumorilor este necesară folosirea metodei aranjării spațiului, sporind puterea din spațiul în care vă aflați.

Una dintre palme se va ține în dreptul zonei capului, unde se află tumora. Centrul palmei este îndreptat spre cap, degetul mijlociu (spre deosebire de celelalte degete) se va îndoi, îndreptându-se cu vârful exact spre zona tumorii. Cealaltă palmă va fi îndreptată către abdomenul superior. Palma care se ține în dreptul capului se va afla la o distanță de 10 – 15 centimetri (maxim 20) față de cap, cealaltă palmă se va afla la o distanță de 30- 40 de centimetri față de corp. In acest mod, energia care stagnează în interiorul tumorii va putea fi deblocată și descărcată spre zona abdomenului, de unde ea se va putea cufunda în mod natural către abdomenul inferior.

De dorit ar fi să preveniți apariția tumorilor. De aceea, dacă la un moment dat constatați o dereglare la nivelul capului (oricât de mică ar fi ea), de dorit ar fi să exersați pentru a o îndepărta.

Scanned with OKEN Scanner

14) Atrofia cerebrală

Atrofia cerebrală apare din cauza insuficienței energetice a creierului. Atunci când enegia creierului este insuficientă se impune stimularea rinichilor pentru a hrăni creierul.

Concret, se va ține o palmă cu centrul îndreptat spre *Mingmen* ("poarta vieții" – situată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), distanța dintre palmă și corp este de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va ține cu centrul îndreptat spre vârful capului, distanța dintre palmă și cap fiind de aproximativ 30 de centimetri. In acest mod va fi stimulată puterea aflată la nivelul zonei *Mingmen*, ea urcând de-a lungul coloanei vertebrale spre zona creierului.

Folosirea acestei metode este indicată pentru atrofia cerebrală, dar și pentru copiii ce au o anumită insuficiență nativă a activității creierului. Cauza atrofiei cerebrale constă în insuficienta hrănire a creierului cu esență.

Foarte mulți dintre cei ce suferă la bătrânețe de atrofie cerebrală, au fost foarte deștepți în tinerețe, dar nu au știut cum să-și protejeze creierul, suprasolicitându-l.

15) Hipotensiunea arterială

In cazul hipotensiunii arteriale, energia și sângele nu reușesc să urce cu succes în partea superioară a corpului.

Pentru rezolvarea acestei deficiențe energetice se va menține o palmă în dreptul abdomenului inferior, centrul palmei fiind orientat către "câmpul de cinabru inferior" (*xia dantian*), la o distanță de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va menține în dreptul zonei *Yintang* (aflată la jumătatea distanței dintre sprâncene), la o distanță de aproximativ 30 de centimetri. In acest mod, energia din abdomenul inferior, din "câmpul de cinabru inferior", va urca spre partea superioară a corpului, stimulând-o.

Palmele se mențin astfel timp de 3 minute, zilnic, până în momentul în care tensiunea se normalizează. Trebuie să vă măsurați zilnic tensiunea, deoarece această tehnică provoacă o rapidă creștere a tensiunii, fiind necesar să știți când să vă opriți din exersarea ei.

Scanned with OKEN Scanner

O altă tehnică simplă și eficientă este aceea în care având corpul relaxat, atenția contemplă zona *Baihui* (aflată în vârful capului). Tehnica se execută 10 – 15 minute.

16) Hipertensiunea arterială

Pentru hipertensiunea arterială există două variante ce trebuie avute în vedere: situația în care minima tensiunii este mare și cea în care maxima tensiunii este mare.

In situația în care minima tensiunii este mare, energia din zona arterelor coronariene este în exces. Pentru a rezolva această situație trebuie deblocată energia ce stagnează în acea zonă, și minima tensiunii se va regla foarte repede.

In acest sens veți menține o palmă în dreptul inimii, distanța dintre palmă și corp fiind de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va menține în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic), la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp. Se mențin astfel palmele timp de 3 – 5 minute zilnic. După o săptămână faceți o pauză de o săptămână după care reluați tehnica. Este însă foarte posibil să nu aveți nevoie de un interval așa de lung de timp pentru a obține rezultate.

In cazul în care maxima tensiunii este mare atunci lumina din zona rinichilor este insuficientă (circulația sanguină de la nivelul zonei *Mingmen* este deficitară).

Pentru a rezolva deficiența luminii de la nivelul rinichilor se poate menține o palmă în dreptul zonei *Mingmen*, (în spatele corpului, centrul palmei fiind îndreptat către zona aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi) la o distanță de aproximativ 20 de centimetri față de corp. Se menține astfel palma timp de 3 minute. Se exersează de 2 ori pe zi această modalitate de menținere a palmei.

De asemenea se pot menține ambele palme îndreptate către rinichi, distanța dintre centrul palmelor și spate fiind de aproximativ 20 de centimetri.

Pentru persoanele care suferă de hipertensiune arterială esențială este menținerea unei stări de relaxare, liberă de orice stress. Ideală ar fi practica relaxării timp de 20 - 30 de minute, zilnic. După relaxare se recomandă îndreptarea atenței către zona tălpilor, către centrul acestora. Atenția trebuie să fie relaxată, contemplând tălpile.

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea se recomandă ca din postura șezând, trunchiul drept, palmele așezate pe coapse, centrul palmelor îndreptat în jos, vârful limbii în cerul gurii, fruntea destinsă, fața are un ușor surâs, să se exerseze tehnica imaginativă a apei unei cascade ce spală întregul corp. Apa cascadei va spăla inițial exteriorul corpului, apoi interiorul. Contemplați apa curățind, pielea, organele interne, oasele, vasele sanguine, toate celulele. In final, contemplați centrul tălpilor.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OCULARE

Medicina tradițională chineză tratează pe larg problema ochilor. Simptomele ce apar pot fi: vedere încețoșată, vedere neclară, întunecată, apariția unor puncte negre, înroșirea ochilor, senzația de mâncărime, ș.a.m.d.

Atunci când este vorba despre ochi, Qigong-ul își pune mai întâi problema organelor interne, a caracteristicilor acestora, a puterii pe care ele o degajă și a modului în care ea ajunge la nivelul ochilor. In momentul în care vor apare probleme ale ochilor, acestea vor avea legătură cu mecanismul prezentat anterior.

- Dacă apar puncte negre sau privirea este neclară, întunecată, atunci esența și energia rinichilor sunt insuficiente.
- Când privirea este încețoșată energia ficatului este insuficientă.
- Atunci când apare senzația de mâncărime la nivelul ochilor, energia plămânilor este insuficientă.
- In situația în care ochii se înroșesc există probleme energetice ale inimii, dar și ale ficatului (se spune că "focul" inimii și al ficatului este prea mare).

Privirea încețoșată, cataracta are legătură nu numai cu ficatul, ci și cu energia splinei.

Atunci când ne referim la puterea organelor interne, a întregului corp, putem spune că puterea cea mai avansată o constituie spiritul. Vigoarea spiritului se reflectă întotdeauna în privire. Observând privirea și ochii unei persoane ne putem da seama de esența sa corporală, de energia și de spiritul său. De asemenea, putem identifica transformările de la nivelul organelor interne.

Ochii sunt foarte importanți, dar sunt și foarte greu de tratat, deoarece transformările întregului corp se regăsesc în ochi. In momentul în care apar transformări la nivelul esenței sau al energiei oricăruia dintre organele interne, acest lucru va produce schimbări și la nivelul ochilor.

Scanned with OKEN Scanner

De aceea, atunci când se urmărește tratarea ochilor este necesară reglarea tuturor organelor interne, a creierului, a extrameridianelor *Renmai* și *Dumai*, toate acestea având legătură cu ochii.

Există maeștrii de qigong care spun că stăpânesc metoda tratamentului ochilor: ei tratează afecțiunile ochilor bazându-se pe teoria din medicina tradițională chineză, conform căreia ochii sunt "ferestrele" ficatului. Procedând în acest fel, cu siguranță vor putea fi obținute rezultate într-un anumit număr de cazuri, dar în afara acestora mai există și alte situații, care au legătură cu cele pe care le-am explicat anterior.

Una dintre problemele importante este aceea a modului în care puterea degajată de organele interne ajunge la ochi.

Medicina tradițională chineză prezintă legătura dintre ficat și ochi, fiind descris și traseul pe care îl parcurge energia pentru a ajunge la ochi. Persoanele care au ajuns prin practică la capacitatea de vizualizare a luminii pot vedea faptul că din ficat pleacă două raze de lumină ce merg spre ochi. Atunci când privirea este încețoșată se poate observa faptul că strălucirea luminii ce pleacă de la ficat și se deplasează spre ochi este mai slabă. Din rinichi pleacă de asemenea o lumină ce se deplasează spre ochi. Atunci când scade strălucirea acestei lumini, ochii vor percepe puncte negre (asemenea unor musculițe minuscule). Intre rinichi și creier există o legătură foarte strânsă și de asemenea, între lumina rinichilor și lumina din extrameridianul *Dumai* există o anumită legătură. Strălucirea luminii din extrameridianul *Dumai* scade atunci când energia din rinichi este insuficientă. Lumina din rinichi ajunge la nivelul creierului prin extrameridianul *Dumai*, apoi lumina din creier umple și ochii.

Atunci când se va folosi puterea conștiinței pentru a regla lumina din corpul unei persoane care vede puncte negre sau orice alte forme care au culoarea neagră, se va proceda la folosirea conștiinței pentru a crește lumina din extrameridianul *Dumai*, se va transmite apoi rapid lumină către zona creierului și în final lumina va fi trimisă și către ochi.

Mai există și situația în care apare senzația de mâncărime la nivelul ochilor, ce are legătură cu "căldura" plămânilor. Lumina emisă de plămâni spre ochi este foarte puternică.

Inroșirea ochilor are legătură cu "căldura" inimii, lumina emisă de inimă spre ochi fiind de asemenea foarte puternică.

In situația în care puterea emisă de plămâni și/sau de inimă este prea mare, atunci lumina acestora nu este benefică ochilor.

Cataracta își are originea într-o ceață ce obstrucționează privirea, privirea devine tulbure, acest lucru având legătură cu scăderea activității

Scanned with OKEN Scanner

celulelor de pe extrameridianul *Renmai*. Pentru tratarea cataractei se crește mai întâi lumina din extrameridianul *Renmai*.

Așa cum reiese din cele prezentate anterior, între ochi și organele interne există o anumită legătură. In fiecare clipă, organele interne consumă energie dar și primesc energie din restul părților corpului sau din lumea exterioară, folosind-o pentru a-și putea îndeplini funcțiile. Concluzionând, putem spune că pentru tratarea ochilor este necesară înțelegerea relației dintre organele interne și ochi.

Pentru tratarea miopiei este necesară găsirea modalității de acțiune care să permită puterii din ficat să ajungă în interiorul ochilor. Concret, o palmă se ține cu centrul îndreptat către ficat (distanța dintre palmă și corp fiind de 10 centimetri), iar cealaltă palmă se ține cu centrul îndreptat către punctul *Yintang* (aflat la jumătatea distanței dintre sprâncene), la o distanță de 20 – 30 de centimetri față de corp. Această modalitate de menținere a palmei permite energiei din ficat să se deplaseze către zona ochilor.

Traseul pe care îl urmează energia se află între piele și mușchi, și nu este neapărat cel al meridianului ficatului. Tehnica descrisă aici permite energiei din ficat să ajungă direct în zona glandei pineale (ce mai este denumită și "cel de-al treilea ochi"). Din glanda pineală energia se va deplasa către ochi, stimulând funcția de închidere și deschidere a celulelor acestora. In acest fel va crește puterea de la nivelul ochilor și ei se vor putea însănătoși.

Această metodă nu dă însă rezultate la fel de bune pentru atrofia retinei, în acest din urmă caz fiind necesară și creșterea puterii celulelor creierului. In acest scop se recomandă activarea zonei *Mingmen* ("poarta vieții" – situată la jumătatea distanței dintre rinichi, pe coloana vertebrală), pentru ca puterea acesteia să hrănească zona creierului.

Având în vedere cele prezentate, se poate spune că în cazul miopiei se recomandă ca în afara deplasării energiei din ficat spre ochi să se execute și următoarele tehnici:

Se menține o palmă spre zona *Mingmen*, la o distanță de aproximativ 10 centimetri de corp, iar cealaltă palmă se ține cu centrul îndreptat spre vârful capului (zona *Baihui*), la o distanță de 20 – 30 de centimetri. După ce se mențin palmele timp de 5 minute în acest mod, se va trece la partea a doua a tehnicii, în care una din palme va fi îndreptată spre vârful capului, la o distanță de aproximativ 10 centimetri, iar cealaltă se va ține cu centrul îndreptat spre zona *Yintang* (aflată la jumătatea

Scanned with OKEN Scanner

distanței dintre sprâncene), la o distanță de 20 – 30 de centimetri față de cap.

Prima parte a tehnicii, ce aduce puterea din rinichi spre cap, nu este suficientă, deoarece puterea ce este adusă în interiorul capului trebuie direcționată spre ochi, în acest scop fiind necesară și a doua parte.

Una din cauzele miopiei este și insuficiența energiei în extrameridianul *Chongmai* sau în meridianul central *Zhongmai*. De aceea este necesară și exersarea unor tehnici care se crească energia din cele două meridiane. Esența din interiorul capului își are originea în extrameridianele *Renmai* și *Dumai*, dar și în meridianul central *Zhongmai*.

Practicând până la un anumit nivel veți constata că nu veți putea descătușa puterea de cunoașterea fără a exersa meridianul central. Prin exersarea meridianului central se poate activa energia din cele 12 meridiane principale.

Atrofia retinei are legătură cu alimentația deficitară din perioada copilăriei și nu este ușor de tratat. Reglarea ficatului și deplasarea energiei și a luminii din ficat spre ochi nu este suficientă. Este necesară rezolvarea problemei măduvei creierului, care nu este suficient de luminoasă. După aceea se va regla lumina și strălucirea luminii stomacului și a splinei, pentru ca în acest mod energia elementelor nutritive să ajungă să hrănească și zona capului.

Alimentația din perioada actuală este mult mai variată decât în trecut, însă se constată faptul că, în mod foarte curios, a scăzut capacitatea de asimilare a elementelor nutritive. Sunt cazuri în care, cu cât un copil mănâncă mai bine, cu atât este mai slabă capacitatea sa de absorbție a elementelor nutritive. Tocmai pentru a rezolva această problemă este necesară acțiunea asupra splinei și stomacului.

Inroșirea ochilor are legătură cu căldura inimii și a ficatului, și este foarte ușor de tratat. Una din palme se ține cu centrul îndreptat spre ochi, la o distanță de aprozimativ 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior, în dreptul vezicii urinare, la o distanță de 20 – 30 de centimetri, vârful degetelor fiind îndreptat în jos. In acest mod căldura se va descărca foarte rapid.

Cataracta nu este ușor de tratat. Ea corespunde "pământului", splina având o anumită căldură ce trebuie descărcată. In acest scop, se va deschide extrameridianul *Renmai* și se vor debloca stomacul și splina.

Scanned with OKEN Scanner

17) Miopia "falsă"

Medicina tradițională chineză prezintă faptul că ochii sunt "fereastra" ficatului. Acest lucru a fost aflat în trecut de persoane cu capacități deosebite, ce au putut vedea lumina din interiorul corpului. Astfel, ei au descoperit faptul că din ficat pleacă două fascicule de lumină ce merg spre ochi.

Atunci când ficatul are o insuficiență energetică, cele două fascicule luminoase își vor pierde din putere și vor conduce la miopia "falsă". Această afecțiune este întâlnită cu precădere la persoanele ce au corpul slăbit, în special la copii. Uneori simptomele (privire neclară) se agravează seara, putând surveni chiar și o atrofiere a globilor oculari.

In scop terapeutic, se va menține palma dreaptă în dreptul ficatului, la o distanță de aproximativ 10 centimetri, hrănind și stimulând ficatul. Cealaltă palmă se va menține în dreptul zonei *yintang* (situată la jumătatea distanței dintre sprâncene), la o distanță de aproximativ 30 de centimetri.

Se folosește această metodă pentru a aduce energia ficatului în zona aflată la jumătatea distanței dintre sprâncene. In acest fel va fi stimulat câmpul dimprejurul ochilor și vor fi provocate transformări la nivelul acestuia, ceea ce va produce ulterior și reglarea energiei la nivelul ochilor. Nu se folosește varianta de menținere a palmei direct spre ochi, deoarece acest lucru ar irita ochiul, producând un câmp și mai neuniform, ceea ce ar agrava problema.

18) Glaucomul

Acesta apare din cauza tensiunii oculare crescute. Soluția este scăderea tensiunii oculare.

In acest scop se va menține o palmă în dreptul zonei *Yintang* (la jumătatea distanței dintre sprâncene), la o distanță de aproximativ 10 centimetri (se poate menține palma și direct spre ochiul afectat).

In situația în care ambii ochi sunt afectați, se poate ține palma rând pe rând, cu centrul îndreptat spre cei doi ochi. Cealaltă palmă se va ține cu centrul îndreptat spre ficat, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri. In acest mod energia din ochi se va descărca spre ficat, scăzând tensiunea oculară și vindecând glaucomul.

Scanned with OKEN Scanner

19) Cataracta

Cataracta nu este ușor de tratat. Pentru a obține rezultate este necesar ca imediat după apariția cataractei să modificați funcționarea celulelor pupilelor, provocând schimbări la nivelul acestora. Este deci necesară intensificarea activității celulelor pupilelor.

Pentru a obține acest rezultat se va menține o palmă având degetele curbate, la o distanță de 30 de centimetri față de ochi, vă gândiți că degetele sapă (pătrund) în interiorul ochilor luminând. In acest mod celulele de la suprafața ochilor vor avea diferite schimbări.

20) Atrofia retiniană

Atrofia retinei are legătură cu alimentația deficitară din perioada copilăriei și nu este ușor de tratat. Reglarea ficatului și deplasarea energiei și a luminii din ficat spre ochi nu este suficientă. Este necesară rezolvarea problemei măduvei creierului, care nu este suficient de luminoasă. După aceea se va regla lumina și strălucirea luminii stomacului și a splinei, pentru ca în acest mod energia elementelor nutritive să ajungă să hrănească și zona capului.

Se va menține o palmă în dreptul zonei rinichilor, distanța dintre centrul palmei și corp fiind de aproximativ 10 centimetri, cealaltă palmă se va menține în dreptul vârfului capului, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri. In acest mod va fi stimulată energia rinichilor, ea urcând ulterior spre zona capului, a creierului.

Se recomandă și menținerea unei palme în dreptul rinichilor, la distanța de 10 centimetri față de corp, și a celeilalte palme în dreptul zonei *Yintang* (la jumătatea distanței dintre sprâncene) sau chiar în dreptul ochiului afectat, la o distanță de 30 de centimetri.

21) Inroșirea ochilor

Inroșirea ochilor are legătură cu căldura inimii și a ficatului, și este foarte ușor de tratat.

Una din palme se ține cu centrul îndreptat spre ochi, la o distanță de aprozimativ 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior, în dreptul vezicii urinare, la o distanță de 20 – 30

Scanned with OKEN Scanner

de centimetri, vârful degetelor fiind îndreptat în jos. In acest mod căldura se va descărca foarte rapid.

22) Inflamarea glandelor lacrimale

Atunci când ochiul lăcrimează mai mult timp, la un moment dat apare inflamarea glandelor lacrimale. Pentru a o trata este necesară menținerea unei palme în dreptul ochiului afectat, distanța dintre palmă și ochi fiind de 30 de centimetri.

In același timp se folosește metoda menținerii ochilor deschiși, privind către o carte sau către un punct, fără a clipi, timp de 3 – 5 minute.

Aceasta este de asemenea metoda de bază de exersare a privirii. Atunci când urmărim exrsarea privirii, este necesară extinderea intervalului de timp până la 30 – 50 de minute, fără a clipi.

23) Energie insuficientă la nivelul ochilor

Atunci când în fața ochilor apar puncte negre sau pete închise la culoare, atunci energia ficatului, dar și cea a rinichilor este insuficientă. Această insuficiență este cea care generează punctele negre sau ceața trecătoare pe care cel bolnav o observă din când în când.

Pentru tratament este necesară stimularea energiei rinichilor. Se va menține o palmă în dreptul rinichilor, la o distanță de 10 centimetri, cealaltă palmă se va menține în dreptul ochilor, la o distanță de 30 de centimetri.

24) Privirea sașie (privire încrucișată)

Deseori copii au o astfel de problemă.

Pentru a rezolva privirea sașie trebuie să puteți să aveți puterea de a vă gândi că vă transformați în "Demonul Oaselor Albe" (descris în romanul "Călătorie spre soare apune"). Acest demon se află în fața copilului (sau a celui bolnav), vă imaginați palmele dumneavoastră ca fiind cele ale demonului, palmele demonului intră în interiorul ochilor (prin partea de lângă nas) și vor executa o mișcare de tragere a ochilor spre laterale.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie să repetați de mai multe ori această reprezentare mentală, timp de câteva minute în fiecare zi. După un interval de timp, rezultatele o să apară. Terapeutul trebuie însă să aibă o anumită forță a gândului pentru a obține rezultate.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR NASULUI

In zilele noastre sunt foarte multe cazuri de rinite și de sinuzite. Acestea nu sunt ușor de tratat, medicamentele existente încercând deblocarea nasului, a sinusurilor.

Nasul are legătură cu plămânii. In momentul în care energia plămânilor este insuficientă sau este în exces, vor apărea modificări patologice la nivelul nasului.

De aceea, atunci când se tratează problemele nasului este necesară cunoașterea situației energetice de la nivelul plămânilor. Nara stângă are legătură cu plămânul stâng, iar nara dreaptă cu plămânul drept. In partea în care a pătruns vântul, căldura sau răceala se va observa obstrucția nazală.

Pentru a rezolva obstrucția nazală este necesară menținerea unei palme, cu centrul îndreptat către plămânul afectat, centrul palmei fiind situat la o distanță egală cu aproximativ 10 centimetri de corp, cealaltă palmă este îndreptată către nara obstrucționată, distanța dintre palmă și corp fiind de aproximativ 20 – 30 centimetri. Se mențin palmele astfel timp de 5 – 7 minute, de 2 – 3 ori pe zi.

Se mai întâlnește deseori și situația în care nasul "curge încontinuu", el având secreții abundente. Aceste secreții ajung și în zona creierului. Dacă acest lucru durează mai mult timp, atunci apar dureri de cap, în zona creierului. Pentru rezolvarea problemei este necesară urcarea energiei plămânilor către zona nasului și coborârea umezelii de la nivelul creierului.

Pentru copii ce au nările foarte roșii se recomandă reglarea, "curățarea" stomacului, deoarece focul din stomac, datorat alimentației, este prea puternic, el urcând spre zona capului. In acest sens este necesară imaginarea apei unei cascade ce curge încontinuu, spălând zona stomacului.

Scanned with OKEN Scanner

25) Rinita cronică

In această afecțiune una sau ambele nări sunt obstrucționate.

In situația în care una din nări este obstrucționată se va menține vârful degetului arătător al palmei ce corespunde părții pe care se află nara respectivă (arătătorul stâng pentru nara stângă sau arătătorul drept pentru nara dreaptă) îndreptat spre sinusul maxilar al nării obstrucționate (aflat în partea laterală a nării).

In situația în care ambele nări sunt obstrucționate se vor ține vârfurile degetului arătător și al celui mijlociu îndreptate spre cele două sinusuri maxilare.

In ambele cazuri distanța dintre vârfurile degetelor și față de corp este de aproximativ 5 centimetri.

Această modalitate de menținere a degetelor produce o activare a celulelor nasului, producând, conform medicinei tradiționale chinezești, o deblocare a energiei și a sângelui. Deblocând energia și sângele se va disipa puterea care stagna și va fi vindecată rinita cronică și rinosinusita.

26) Rinita acută

Aceasta își are originea în "focul" plămânilor. De aceea, mai întîi trebuie descărcat "focul" plămânilor.

Pentru a produce acest rezultat se va menține o palmă cu centrul îndreptat spre plămâni, la o distanță de aproximativ 10 centimetri. Celălalt braț se va ține, îndoit din cot, în partea laterală a trunchiului ce-i corespunde, vârfurile degetelor fiind îndreptate către în față.

Dacă cel bolnav are și febră, atunci vârfurile degetelor palmei ce este ținută în partea laterală a corpului vor fi extinse. Prin această modalitate de menținere a palmelor se va descărca foarte rapid "focul" din plămâni.

Această modalitate de menținere a palmelor vindecă și răceala. Menținând palmele în acest mod 3 – 5 minute, va apărea transpirația și problema va dispărea.

După ce se descarcă "focul" din plămâni, prin această modalitate de menținere a palmelor, se vor menține vârfurile degetelor îndreptate spre sinusurile maxilare, rezultatele obținute fiind mult mai bune decât în situația în care se va recurge numai la stimularea celulelor din zona sinusurilor maxilare.

Scanned with OKEN Scanner

27) Sinuzita

Conform medicinei tradiționale chinezești, atunci când nasul curge o perioadă îndelungată, persoana respectivă are insuficiență energetică. Qigong-ul vine să detalieze un pic problema, specificând faptul că insuficiența energetică se manifestă mai ales la nivelul zonei *Yintang* (la jumătatea distanței dintre sprâncene).

In cazul **sinuzitei** în care singurul simptom este cel al obstrucției nasului se folosește cu rezultate foarte bune următoarea metodă: se va ține vârful degetului arătător îndreptat spre baza nării obstrucționate.

In general, pentru tratarea sinuzitei se va acționa asupra câmpului plămânilor. Concret, pe expirație vă gândiți că imaginea plămânilor iese în exteriorul corpului, pe inspirație ea revine în interiorul corpului. Acest exercițiu se va executa de două ori pe zi, timp de 10 minute de fiecare dată.

De asemenea, pentru tratarea sinuzitei se va menține o palmă la nivelul zonei *Yintang*, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri de cap. Aici există o cerință ce trebuie neapărat respectată: baza degetului arătător se va ține ușor îndreptată spre exterior, în timp ce baza degetului mic se va ține ușor îndreptată spre interior. De asemenea, palma va fi orientată ușor către în sus. Se va menține astfel palma timp de 3 – 5 minute, de două ori pe zi.

Poziția palmei este foarte importantă. Puteți vedea că modificând un pic poziția palmei vor apărea alte transformări, fiind schimbată direcția de deplasare a energiei. Inchiderea și deschiderea la nivel celular sunt foarte importante: amplificând funcția de închidere și deschidere a celulelor pe o anumită direcție (în cazul nostru către în sus) energia se va deplasa către acea zonă.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CAVITĂȚII ORALE

Mai întâi voi prezenta afecțiunile ce apar la nivelul buzelor. Atunci când ambele buze se umflă, nu trebuie să considerați că există o inflamație. Cauza reală este "focul" stomacului ce a urcat spre partea superioară a corpului. Atunci când "focul" stomacului dispare, va dispare și umflarea buzelor. Această afecțiune nu este tratată cu succes de medicina clasică, ea impunând administrarea unor medicamente ce nu rezolvă cauza și în plus, au și efecte secundare.

Ulcerațiile din interiorul gurii (aftele) sunt cauzate de asemenea de "focul" stomacului ce urcă spre gură. O altă problemă ce își are originea în "focul" stomacului o constituie tulburarea danturii (cariile). Problemele danturii au legătură și cu energia rinichilor (conform medicinii tradiționale chinezești rinichii sunt cei guvernează oasele).

Buzele palide sunt un semn de anemie. Anemia conduce în timp la scăderea forței mușchilor inimii, a inimii în general. De aceea este necesară și reglarea inimii.

Buzele uscate indică o insuficiență energetică a splinei (conform medicinei tradiționale chinezești gura este "fereastra" splinei). Această insuficiență energetică este însoțită și de modificări în funcționarea celulelor splinei, ceea ce duce, pe de o parte, la scăderea imunității și pe de altă parte, la influențarea funcției splinei legată de digestie (descrisă de medicina tradițională).

28) Ulcerații ale cavității orale

Afecțiunile limbii

In situația în care se înțelege pe deplin starea limbii nu mai este necesară diagnosticarea după alte criterii (de exemplu studierea pulsului, ș.a.m.d.). Schimbările din traseele pe care le parcurge energia cât și

Scanned with OKEN Scanner

schimbările de la nivelul organelor interne pot fi foarte bine înțelese prin studierea limbii.

Am să descriu în continuare modalitatea de abordarea atunci când studiem limba. Dacă **limba este subțire și mică, foarte scurtă**, atunci persoana în cauză are o **insuficiență energetică, sanguină** cât și de putere. In această situație este necesară activarea puterii din abdomenul inferior, din "câmpul de cinabru inferior" (*xia dantian*). Se recomandă exersarea perseverentă a tehnicilor de bază, ce duc la formarea și folosirea acestui centru energetic al corpului.

Atunci când **partea interioară a învelișului limbii este subțire și mică, partea exterioară a vârfului limbii fiind circulară și groasă,** se poate spune că **energia acelei persoane nu este echilibrată**, în partea superioară a corpului existând o stază (a sângelui), o acumulare, ceea ce este denumit prin "partea superioară plină, iar cea inferioară vidă". In această situație se recomandă de asemenea exersarea cu precădere a tehnicilor de bază din qigong, astfel încât puterea ce stagnează în partea superioară a corpului să poată coborî.

O altă situație este aceea în care **limba are urme de dinți**, acesta fiind un indiciu al **blocajului fluidelor de la nivelul celor "trei focare", fiind o insuficiență a fluidelor corpului**.

In cazul în care **pe limbă există ulcerații**, acestea pot să erupă spre partea superioară sau pot să se întindă către partea inferioară.

Atunci când **ulcerațiile erup spre partea superioară, cauza** lor este **"focul" stomacului și al "celor trei focare"**; în astfel de cazuri este necesară descărcarea acestui "foc".

In momentul în care **ulcerațiile se întind spre partea inferioară a limbii**, aceasta indică **o inflamație a mucoasei stomacului, care a generat ulcerații la nivelul cavității orale**. Acest tip de afecțiuni se întâlnesc și la tineri, dar cu precădere ele apar la oamenii în vârstă. De ce oare ele sunt în număr mult mai mare la cei în vârstă? Limba este asemenea ochilor, starea tuturor organelor interne se reflectă în ambele. Odată cu înaintarea în vârstă, atunci când funcționarea organelor interne nu mai este foarte bună, privirea va fi afectată; la fel se va întâmpla și cu limba. Pentru a rezolva problema inflamației celulelor mucoasei stomacului este necesară cultivarea umezelii și curățarea "focului" de la nivelul stomacului.

In acest scop, se va menține o palmă spre zona gurii, la o distanță de aproximativ 10 centimetri față de corp. Cealaltă palmă se va menține

Scanned with OKEN Scanner

la 30 de centimetri față de corp, în dreptul stomacului. Prin această modalitate de menținere a palmelor, energia se va deplasa spre zona stomacului.

Există ulcerații ale limbii însoțite de fecale uscate, dar se întâlnește și situația în care în același timp cu ulcerațiile limbii apare diaree. Atunci când fecalele sunt uscate fluidele corpului sunt insuficiente. Pentru a trata inflamarea mucoasei stomacului și ulcerațiile cauzate de aceasta este necesară reglarea fluidelor din partea inferioară a trunchiului și deplasarea lor către partea superioară, astfel încât fluidele de la nivelului cavității orale să fie suficiente, energia și sângele fiind de asemenea suficiente. Atunci când cineva suferă de ulcerații ale gurii el nu trebuie lăsat să consume vitamina B2 sau produse care să o conțină.

Atunci când **în mijlocul limbii există o fisură, fluidele de la nivelul intestinelor și al stomacului sunt insuficiente** (vezi meridianul divergent al stomacului). Nici medicina clasică și nici cea tradițională nu oferă o soluție în acest caz. Sunt cazuri în care limba seamănă cu suprafața unei hărți (acest lucru se întâlnește cu precădere la copii). Atunci când se întâlnește această situație în nici un caz nu se recomandă tratamentul legat de îndepărtarea "focului", energia splinei și a stomacului fiind foarte slabă. Se recomandă exersarea unor tehnici care să hrănească energia din splină și stomac.

Se mai întâlnește și situația în care **pe limbă apar umflături, asemenea coșurilor**. Acestea sunt cauzate de o **slăbire a rinichilor și a ficatului**. Ele sunt adesea însoțite de dureri lombare, de o tulburare a vederii (privire neclară). Pentru a trata această problemă este necesară exersarea tehnicilor de bază pentru stimularea zonei *Mingmen* ("poarta vieții" – aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), cât și a ombilicului.

29) Amprente dentare la nivelul limbii

Uneori limba are amprente dentare (urme de dinți), acesta fiind un indiciu al blocajului fluidelor de la nivelul celor "trei focare", existând o insuficiență a fluidelor corpului. Pentru a rezolva această problemă este necesară armonizarea "celor trei focare".

Acest lucru necesită exersarea unor tehnici de deplasare a energiei prin interiorul trunchiului. Se recomandă exersarea "Reglării energetice a

Scanned with OKEN Scanner

schimbările de la nivelul organelor interne pot fi foarte bine înțelese prin studierea limbii.

Am să descriu în continuare modalitatea de abordarea atunci când studiem limba. Dacă **limba este subțire și mică, foarte scurtă**, atunci persoana în cauză are o **insuficiență energetică, sanguină** cât și de putere. In această situație este necesară activarea puterii din abdomenul inferior, din "câmpul de cinabru inferior" (*xia dantian*). Se recomandă exersarea perseverentă a tehnicilor de bază, ce duc la formarea și folosirea acestui centru energetic al corpului.

Atunci când **partea interioară a învelișului limbii este subțire și mică, partea exterioară a vârfului limbii fiind circulară și groasă,** se poate spune că **energia acelei persoane nu este echilibrată**, în partea superioară a corpului existând o stază (a sângelui), o acumulare, ceea ce este denumit prin "partea superioară plină, iar cea inferioară vidă". In această situație se recomandă de asemenea exersarea cu precădere a tehnicilor de bază din qigong, astfel încât puterea ce stagnează în partea superioară a corpului să poată coborî.

O altă situație este aceea în care **limba are urme de dinți**, acesta fiind un indiciu al **blocajului fluidelor de la nivelul celor "trei focare", fiind o insuficiență a fluidelor corpului.**

In cazul în care **pe limbă există ulcerații**, acestea pot să erupă spre partea superioară sau pot să se întindă către partea inferioară.

Atunci când **ulcerațiile erup spre partea superioară, cauza** lor este **"focul" stomacului și al "celor trei focare"**; în astfel de cazuri este necesară descărcarea acestui "foc".

In momentul în care **ulcerațiile se întind spre partea inferioară a limbii**, aceasta indică **o inflamație a mucoasei stomacului, care a generat ulcerații la nivelul cavității orale**. Acest tip de afecțiuni se întâlnesc și la tineri, dar cu precădere ele apar la oamenii în vârstă. De ce oare ele sunt în număr mult mai mare la cei în vârstă? Limba este asemenea ochilor, starea tuturor organelor interne se reflectă în ambele. Odată cu înaintarea în vârstă, atunci când funcționarea organelor interne nu mai este foarte bună, privirea va fi afectată; la fel se va întâmpla și cu limba. Pentru a rezolva problema inflamației celulelor mucoasei stomacului este necesară cultivarea umezelii și curățarea "focului" de la nivelul stomacului.

In acest scop, se va menține o palmă spre zona gurii, la o distanță de aproximativ 10 centimetri față de corp. Cealaltă palmă se va menține

Scanned with OKEN Scanner

la 30 de centimetri față de corp, în dreptul stomacului. Prin această modalitate de menținere a palmelor, energia se va deplasa spre zona stomacului.

Există ulcerații ale limbii însoțite de fecale uscate, dar se întâlnește și situația în care în același timp cu ulcerațiile limbii apare diaree. Atunci când fecalele sunt uscate fluidele corpului sunt insuficiente. Pentru a trata inflamarea mucoasei stomacului și ulcerațiile cauzate de aceasta este necesară reglarea fluidelor din partea inferioară a trunchiului și deplasarea lor către partea superioară, astfel încât fluidele de la nivelului cavității orale să fie suficiente, energia și sângele fiind de asemenea suficiente. Atunci când cineva suferă de ulcerații ale gurii el nu trebuie lăsat să consume vitamina B2 sau produse care să o conțină.

Atunci când **în mijlocul limbii există o fisură, fluidele de la nivelul intestinelor și al stomacului sunt insuficiente** (vezi meridianul divergent al stomacului). Nici medicina clasică și nici cea tradițională nu oferă o soluție în acest caz. Sunt cazuri în care limba seamănă cu suprafața unei hărți (acest lucru se întâlnește cu precădere la copii). Atunci când se întâlnește această situație în nici un caz nu se recomandă tratamentul legat de îndepărtarea "focului", energia splinei și a stomacului fiind foarte slabă. Se recomandă exersarea unor tehnici care să hrănească energia din splină și stomac.

Se mai întâlnește și situația în care **pe limbă apar umflături, asemenea coșurilor**. Acestea sunt cauzate de o **slăbire a rinichilor și a ficatului**. Ele sunt adesea însoțite de dureri lombare, de o tulburare a vederii (privire neclară). Pentru a trata această problemă este necesară exersarea tehnicilor de bază pentru stimularea zonei *Mingmen* ("poarta vieții" – aflată la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), cât și a ombilicului.

29) Amprente dentare la nivelul limbii

Uneori limba are amprente dentare (urme de dinți), acesta fiind un indiciu al blocajului fluidelor de la nivelul celor "trei focare", existând o insuficiență a fluidelor corpului. Pentru a rezolva această problemă este necesară armonizarea "celor trei focare".

Acest lucru necesită exersarea unor tehnici de deplasare a energiei prin interiorul trunchiului. Se recomandă exersarea "Reglării energetice a

Scanned with OKEN Scanner

organelor interne conform celor cinci elemente" (vezi Capitolul Exersarea terapeutică).

30) Durerile dinților cauzate de "vânt", "foc" (gingivita)

Pentru tratarea gingivitei se va menține o palmă în dreptul locului în care gingia este umflată și dureroasă, la o distanță de 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va menține îndreptată către altă parte a corpului, la o distanță de 30 de centimetri, pentru a descărca "focul" și "vântul" de la nivelul gingiei.

31) Atrofia gingiei

In această afecțiune sângele și energia de la nivelul gingiei sunt insuficiente. Pentru a trata atrofia gingiei se va deplasa energia din abdomenul inferior, din "câmpul de cinabru inferior" (*Xia Dantian*) către zona gingiilor.

In acest scop se va menține o palmă în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic), la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va ține în dreptul zonei atrofiate a gingiei, la o distanță de 30 de centimetri față de corp, timp de 3 – 5 minute zilnic, o dată pe zi.

32) Paralizia facială

In cazul paraliziei faciale, la nivelul gurii se constată faptul că o parte a gurii este tensionată, o altă parte a gurii fiind flască.

Pentru a o trata se va menține o palmă în dreptul părții tensionate, la o distanță de aproximativ 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va menține în dreptul părții relaxate, la o distanță de 30 de centimetri, timp de 3 - 5 minute zilnic, o dată sau de două ori pe zi. Prin această modalitate de menținere a palmelor se va activa energia din zona tensionată, deplasând-o spre zona flască.

Se recomandă și masajul feței.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR URECHILOR

Despre persoana ce are probleme ce se manifestă în zona urechilor se poate spune că la nivelul câmpului din interiorul urechii au loc destul de multe modificări. Dacă nervii din zona urechii sunt atrofiați, atunci în interior apare o anumită tensiune, ce duce la perceperea unor sunete (țiuituri) în interiorul urechii.

Medicina tradițională chineză spune că aceste manifestări apar din cauza insuficienței energetice ("vid") a rinichilor. "Vidul" energetic nu dă posibilitatea esenței și energiei să hrănească zona capului, și în particular urechile (conform medicinei tradiționale chinezești urechea este "fereastra" rinichilor).

Pentru a trata zgomotele în urechi este necesară relaxarea zonei urechilor (a musculaturii, vaselor sanguine), cât și stimularea rinichilor, hrănirea acestora cu energie, pentru a putea regla dezechilibrul de la nivelul urechilor. Este necesară stimularea cu precădere a zonelor *Mingmen* ("poarta vieții" – aflată la jumătatea distanței dintre rinichi) și *Xueshan* ("muntele de zăpadă" - în interiorul corpului, un pic mai jos de *Mingmen*). De asemenea, este necesară deschiderea extrameridianului *Dumai* (ce urcă de-a lungul liniei meridiane posterioare – prin el energia poate să urce pentru a hrăni zona capului).

In tratament, primul pas constă în stimularea rinichilor și a zonelor *Mingmen* și *Xueshan*.

Pasul al doilea constă în conducerea puterii ce apare, către urechea afectată. In acest scop se ține o palmă cu centrul îndreptat către jumătatea distanței dintre rinichi, la o distanță de aproximativ 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se ține în dreptul urechii suferinde, centrul palmei aflându-se la o distanță de 30 de centimetrii față de ureche. Se mențin astfel palmele timp de 3 minute, de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

33) Tinitus (zgomot în ureche)

In această afecțiune, există o deficiență în hrănirea nervilor și a vaselor de sânge din zona dimprejurul urechii, de asemenea zona lobului temporal nu are suficientă lumină. Medicina tradițională chineză specifică faptul că "vidul rinichilor" este cel care se află la originea acestei afecțiuni.

De aceea, soluția constă în întărirea rinichilor, cât și în hrănirea zonei creierului.

Inițial se va exersa pentru întărirea rinichilor (vezi tehnicile de întărire a rinichilor), apoi se va trece la partea a doua.

Se va menține o palmă în dreptul urechii, la o distanță de 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va menține în dreptul rinichilor, la o distanță de 30 de centimetri, timp de 3 minute, de două ori pe zi.

34) Surzenia

In cazul surzeniei, la nivelul timpanului există o zonă care este neagră. In situația în care în interiorul acestei zone negre există o mică breșă, atunci persoana respectivă mai poate auzi un pic.

Tratamentul se bazează pe mărirea breșei existente în zona neagră de la nivelul timpanului. Cu cât se mărește mai mult această breșă, cu atât auzul se îmbunătățește.

Pentru a trata surzenia se va menține o palmă în dreptul urechii suferinde, degetele fiind îndoite (pentru a amplifica și mai mult câmpul din zona urechii), distanța dintre palmă și ureche fiind de 30 centimetri. Cealaltă palmă se va menține în dreptul urechii sănătoase, la o distanță de 10 centimetri. Se exersează astfel timp de 3 – 5 minute, zilnic.

In situația în care ambele urechi au probleme, se va alterna menținerea palmelor către cele două urechi. O dată se va menține o palmă aproape și cealaltă mai departe, apoi se va menține mai departe palma care a fost aproape iar palma cealaltă se va menține aproape.

35) Auzul neclar

Cel ce are această afecțiune poate auzi, dar nu aude clar. Funcția de deschidere la nivelul celulelor este activată; în schimb funcția de

Scanned with OKEN Scanner

închidere este inactivă. Sunetele sunt recepționate, dar nu pot fi focalizate.

Pentru a trata persoanele ce au această problemă se vor menține palmele zilnic (timp de 3 minute) în dreptul urechilor, o palmă va fi mai aproape, una mai departe, degetele vor fi curbate. In nici un caz degetele palmelor nu au voie să fie extinse.

36) Surzenia cauzată de medicamente

Pntru a trata surzenia cauzată de medicamente se va acționa asupra circulației sanguine și asupra nervilor din zona urechilor, activând funcția de deschidere a acestora.

In acest sens, se vor menține palmele în dreptul urechilor, o palmă mai aproape și una mai departe (timp de 3 minute), după care, palma care a stat mai aproape va sta mai departe iar palma care a stat mai departe va sta mai aproape (de asemenea timp de 3 minute). Degetele palmelor vor fi curbate. Pentru a obține rezultate este necesară răbdare și perseverență în aplicarea acestei metode.

37) Inflamația timpanului

Atunci când există o inflamație la nivelul timpanului se va menține o palmă în dreptul urechii bolnave, distanța dintre palmă și ureche fiind de 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va menține în dreptul părții laterale a corpului (acolo unde există o insuficiență energetică). Palmele se mențin astfel timp de 3 – 5 minute, de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DIN ZONA GÂTULUI

38) Inflamația cronică a faringelui și a laringelui și răgușeala

Inflamația cronică a faringelui și laringelui (durerile de gât) și răgușeala sunt distincte. Pentru tratamentul inflamației cronice a laringelui și faringelui se vor ține palmele în dreptul gâtului, o palmă va sta nemișcată, iar cealaltă va executa mișcări de apropiere și de depărtare (de tragere a energiei). In același timp vă gândiți că celulele se deschid.

Se execută această tehnică timp de 5 minute, de două ori pe zi.

39) Inflamația acută a laringelui și a faringelui

Pentru a trata inflamația acută a laringelui și a faringelui (apare roșeața în gât) se va menține o palmă în dreptul gâtului, la o distanță de 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului, la o distanță de 30 de centimetri față de corp.

Se mențin palmele în acest fel timp de 5 minute, de două ori pe zi.

40) Inflamația parotidelor (cele mai mari glande salivare)

Aceasta apare din cauza "focului" stomacului și a plămânilor. Mai exact, căldura stomacului provoacă căldura plămânilor. Atunci când există numai căldura stomacului, ea nu este suficientă pentru a genera inflamația parotidelor.

Pentru tratament se va menține o palmă în dreptul stomacului, la o distanță de 10 centimetri, cealaltă palmă se va menține în dreptul plămânilor, la o distanță de 30 de centimetri, timp de 3 minute. Degetele

Scanned with OKEN Scanner

palmei de la nivelul plămânilor vor fi extinse, pentru ca focul să se disipe mai rapid.

In situația în care inflamația parotidelor apare la copii, nu-i lăsați să consume înghețată. Dacă ei consumă înghețată, după vindecarea inflamației, locul bolnav rămâne indurat (mai dur).

41) Hipertiroidia

In situația hipertiroidiei medicina clasică indică soluția operatorie, considerând că originea acestei afecțiuni este un dezechilibru al sistemului hormonal. Medicina tradițională studiază hipertiroidia din punctul de vedere al gușei. In Qigong, în medicina "puterilor cunoașterii" se consideră că originea acestei afecțiuni constă în scăderea funcției atriului drept (de aducere a sângelui către inimă).

Medicina clasică și cea tradițională vorbesc despre manifestări ale bolii și din această cauză nu pot înlătura cauza afecțiunii. Medicina "puterilor cunoașterii" consideră că originea hipertiroidiei se află în disfuncția atriului drept, deoarece din studiul întreprins de persoane cu capacități deosebite, s-a observat că în evoluția bolii, inițial apare o micșorare a atriului drept, afectând întoarcerea sângelui către inimă.

Tratamentul hipertiroidiei se bazează pe folosirea forței gândului sau pe menținerea palmelor în anumite poziții pentru a mări atriul drept, până în momentul în care el este normal. In același mod se normalizează funcția venelor ce aduc sângele spre atriul drept, îmbunătățind funcția de întoarcere către inimă, a sângelui ce traversează zona gâtului.

Această metodă de acțiune permite vindecarea hipertiroidiei, dar necesită un tratament îndelungat.

Dacă hipertiroidia nu este tratată vreme îndelungată ea poate duce la palpitații, ochi exoftalmici (se spune că "ochii ies din orbite"), apare gușa, ș.a.m..d. Reglând funcționarea atriului drept, vor dispărea toate aceste manifestări.

Pentru tratarea hipertiroidiei se va menține o palmă în dreptul gâtului, la o distanță de 10 centimetri, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul inimii, la o distanță de 30 de centimetri. Zilnic, se vor menține palmele în acest fel de 2 -3 ori pe zi, timp de 2 -3 minute.

Scanned with OKEN Scanner

42) Tumoră la nivelul tiroidei

Se va menține o palmă în dreptul gâtului, la o distanță de 10 centimetri față de corp, degetul mijlociu este îndoit, vârful degetului fiind îndreptat spre zona tumorii. Cealaltă palmă se va ține în dreptul inimii, la o distanță de 30 de centimetri. Palmele se mențin timp de 3 – 5 minute. Pentru tratarea tumorilor de la nivelul tiroidei tratamentul necesită un interval de câteva luni de zile.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DIN ZONA PLĂMÂNILOR

Manifestări ale câmpului de la nivelul pieptului și afecțiuni ale plămânilor

Referitor la câmpul din zona pieptului în "Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben" (*Huangdi Neijing*) se spune că zona pieptului seamănă cu roua ce apare din ceață. Această rouă din mijlocul ceții va iriga celulele focarului superior, din zona plămânilor. In antichitate se mai spunea: "Plămânii sunt asemenea unui baldachin", pentru a descrie câmpul din zona plămânilor.

"Plămânii sunt asemenea ceții, focarul inferior este precum o țeavă de scurgere, iar focarul mijlociu asemenea a ceva ce se descompune".

Acestea sunt câmpurile din interiorul trunchiului. Dacă ar fi să comparăm focarul mijlociu cu ceva, am putea să-l comparăm cu interiorul unei pîini turcești, care se fărâmițează foarte ușor; în interior fiind foarte multe găuri (focarul mijlociu seamănă de asemenea cu o sită). Focarul inferior este precum "o țeavă de scurgere", prin care fluidele se scurg treptat - treptat. Pieptul este asemenea ceții; însă este vorba de ceața ce apare într-o zi senină, se poate vedea și ceața dar și cerul senin. Este ca și cum ai sta pe un munte și ai privi muntele parțial învăluit de ceață, dar în același timp ai putea să vezi și cerul albastru.

Despre autorul "Tratatului de medicină internă" se poate spune că a fost o persoană ce a avut capacități deosebite, deoarece el a descris foarte amănunțit, dar și foarte corect câmpurile din interiorul corpului.

Din punct de vedere al metodei, atunci când tratăm o afecțiune a plămânilor vom pleca de la reglarea alveolelor pulmonare, vom continua cu bronhiile și apoi cu traheea. In final ne vom concentra atenția asupra întregului plămân.

Scanned with OKEN Scanner

Celulele corpului sunt formate din membrana celulei, citoplasmă și nucleu. Atunci când apare o inflamație se poate spune că la nivelul citoplasmei și al nucleului celulei există o acumulare, o stază.

Medicina clasică vorbește despre inflamație, medicina tradițională chineză descrie o stagnare a căldurii, vorbindu-se uneori de "focul" plămânilor. Generalizând, putem spune că puterea căldurii din interiorul corpului nu poate fi eliberată.

Despre situația de mai sus, medicina tradițională chineză ne spune că energia și sângele nu pot circula fluent, producând căldura plămânilor și căldură la nivelul traheelor. Atunci când căldura nu poate fi eliberată spre zona pielii (epidermă) apare teama de rece la nivelul pielii.

Pentru a debloca această căldură este necesară menținerea palmelor în fața pieptului, una din palma se ține cu centrul spre piept, la o distanță de aproximativ 10 centimetri, cealaltă se ține mai departe de corp, vârfurile degetelor sunt orientate către înainte, palma este situată la o distanță de 30 de centimetri față de corp. In acest mod se tratează inflamația de la nivelul plămânilor și răceala. Pentru inflamația traheei se procedează similar.

43) Traheita, astm, etc.

Atunci când există modificări patologice la nivelul întregului plămân, se vor ține ambele palme în dreptul plămânilor, o palmă mai aproape de corp (10 centimetri) și cealaltă mai departe (30 de centimetri) – timp de 3 minute –, după care palma care a fost ținută aproape de corp se va ține departe, iar palma care a fost ținută departe se va ține aproape (de asemenea timp de 3 minute). In acest fel, va avea loc o stimulare a funcțiilor celulare la nivelul plămânilor, afecțiunea dispărând.

Este posibil ca pe perioada tratamentului să apară mai multă spută (flegmă), ceea ce se consideră a fi un fenomen pozitiv.

44) Tuberculoza

In cazul tuberculozei se recomandă întărirea inițială a zonei rinichilor, urmată de reglarea plămânilor.

Pentru reglarea plămânilor, se vor menține palmele în dreptul plămânilor, o palmă mai aproape de corp (10 centimetri), cealaltă mai

Scanned with OKEN Scanner

departe (30 de centimetri), după care palma care a fost aproape va fi ținută mai departe, iar palma ce a fost mai departe se va ține mai aproape.

45) "Focul" plămânilor este prea mare

Atunci când intensitatea câmpului la nivelul plămânilor este prea mare, va apărea căldura excesivă ce va stagna acolo. Această manifestare este numită de medicina tradițională chineză ca fiind "focul prea mare al plămânilor".

Pentru a trata această afecțiune se va folosi aceeași modalitate de menținere a palmelor ca la răceală.

46) "Tusea celor 100 de zile" – tusea convulsivă

Caracteristicile "tusei celor o sută de zile" sunt: un episod foarte violent de tuse, după care apare o expectorație și tusea se oprește. Atunci când apare accesul de tuse, el este foarte obositor, întregul corp este solicitat, o mare parte din energia corpului fiind irosită.

Medicina clasică atribuie tusea inflamației plămânilor, nefiind de acord că și alte organe pot genera accesul de tuse.

Medicina tradițională chineză consideră că există tusea cauzată de stomac, de rinichi, de intestinul subțire, de plămâni, de ficat, ș.a.m.d.

De exemplu, atunci când o persoană în vârstă tușește și în același timp are și o pierdere de urină se spune că s-a manifestat tusea rinichilor și a vezicii urinare.

Dacă în momentul tusei apare defecația atunci este vorba de tusea intestinului gros.

Atunci când pe durata tusei apare senzația de durere la nivelul ficatului se consideră că aceasta este tusea ficatului.

Dacă în urma tusei apare o regurgitare, va fi vorba de tusea stomacului.

"Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben" (*Huangdi Neijing*) menționează că toate cele cinci organe deținătoare de energie pot cauza tusea.

Atunci când "tusea celor o sută de zile" apare la copii, ea este generată de influența vântului ce pătrunde în interiorul corpului imediat

Scanned with OKEN Scanner

după ce copilul a mâncat. In această situație, după ce se eliberează stomacul, tusea va înceta.

Pentru a trata tusea convulsivă se va menține o singură palmă în dreptul stomacului, la o distanță de aproximativ 20 de centimetri, vârfurile degetelor fiind îndreptate în jos (3 – 5 minute). In același timp trebuie să vă folosiți forța gândului, gândindu-vă că stomacul este sănătos. Rezultatele vor apare foarte repede.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR CARDIACE

Câmpul din zona pieptului și modificările patologice ale inimii

In continuare voi prezenta aspectele referitoare la câmpurile din zona pieptului (altele decât cel al inimii) care duc la afecțiuni ale inimii.

Miocardita este generată de răceală. Cum duce răceala la apariția miocarditei? In interiorul corpului se produc continuu transformări. Atunci când nu mai sunt respectate legile după care sunt generate în mod normal aceste transformări, vor apare afecțiuni. Miocardita este rezultatul dezechilibrului activității la nivelul câmpului plămânilor. In momentul în care apare răceala, din punct de vedere al câmpurilor, la nivelul câmpului plămânilor există o acumulare de căldură, ce nu poate fi eliberată. Acest lucru duce la o incapacitate de eliberare a puterii din zona inimii, ceea ce duce la acumulări în câmpul din zona atriului drept. Acest lucru va influența funcționarea celulelor inimii, activitatea lor fiind mai lentă și producând fenomenul stazei sângelui. De aceea, atunci când concentrația câmpului din zona atriului drept este prea mare, în timp apare miocardita.

In interiorul corpului există foarte multe cavități goale. In interiorul organelor interne există peste tot spații care nu sunt "pline". De exemplu, privind inima din exterior, ea pare ceva "plin", dar dacă o deschidem vedem că în interiorul ei se află spații goale.

Miocardita constă în obstrucționarea funcției de închidere și deschidere a celulelor mușchilor inimii, producând încordarea (tensionarea) mușchilor inimii. Actualmente această afecțiune nu este ușor de tratat nici prin medicina clasică, nici prin cea tradițională chineză. Atunci când inima este mărită, în realitate problema constă în faptul că mușchii inimii sunt bolnavi, după ce celulele au permis mărirea inimii ele nu mai pot produce micșorarea ei, afectând circulația sângelui. Dacă sângele din zona inimii este insuficient atunci apar probleme grave. In

Scanned with OKEN Scanner

situația în care este activă cu precădere funcția de deschidere a celulelor inimii, cea de închidere fiind scăzută.

47) Afecțiunile cardiace

Toate afecțiunile cardiace sunt generate de scăderea activității reglatoare a celulelor inimii. Atunci când celulele aflate în diferitele părți ale inimii: atriul drept, atriul stâng, ventriculul drept, ventriculul stâng, își vor pierde capacitatea reglatoare vor apărea afecțiuni ce țin de funcțiile îndeplinite de aceste părți ale inimii. Pe ansamblu se va spune că este vorba de afecțiunea inimii.

Pentru a regla afecțiunile cardiace se va folosi următoarea modalitate de menținere a palmelor: palma stângă se va ține în dreptul părții stângi a inimii (palma nu va depăși sfârcul stâng, menținându-se în partea interioară a acestuia), la o distanță de 15 – 20 de centimetri față de corp, palma dreaptă se va ține îndreptată către partea dreaptă a inimii, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp.

Această modalitate de menținerea palmelor vindecă afecțiunile coronariene, miocardita, fibrilația atrială, dilatația ventriculară, pericardita, insuficiența cardiacă, etc.

Menținând palmele în acest fel va fi îmbunătățită funcția de trimitere a sângelui dar și cea de aducere a sângelui înapoi către inimă. Prin acest mecanism va fi tratată întreaga inimă.

Se vor menține palmele în acest mod de câteva ori pe zi, timp de 4 – 5 minute de fiecare dată.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR STOMACULUI ȘI A SPLINEI

48) Gastrita atrofică

Numele dat acestei afecțiuni de medicina clasică este gastrita atrofică, pe când medicina tradițională chineză o descrie ca fiind lipsa de armonie a ficatului și a stomacului. Medicina clasică pornește de la manifestările de la nivelul stomacului pentru a da o denumire, bazându-se pe dilatația vaselor sanguine din interiorul stomacului și o atrofiere a peretelui stomacului.

Pentru a trata această afecțiune se va menține palma stângă în dreptul stomacului, la o distanță de 10 – 20 centimetri, iar palma dreaptă se va menține în dreptul ficatului, la o distanță de 30 – 40 centimetri față de corp. Se vor menține palmele în acest fel de două - trei ori pe zi, timp de trei – patru minute, în nici un caz mai mult de cinci minute.

49) Depresia (ficatului) cauzată de gastrita atrofică

Dacă gastrita atrofică se menține mai multă vreme, fără să fie tratată, va apărea și depresia (vezi depresia).

50) Ptoza gastrică (coborârea stomacului)

Din cauza lipsei de energie de la nivelul stomacului, uneori acesta coboară.

Pentru a remedia această situație se va ține o palmă în partea inferioară a stomacului, cu centrul palmei îndreptat oblic în sus, spre stomac, distanța dintre palmă și corp fiind de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va ține un pic mai sus de nivelul stomacului, la o

Scanned with OKEN Scanner

distanță de aproximativ 30 de centimetri. Timpul maxim de menținere a palmelor este de 3 minute.

In acest mod energia stomacului va fi activată și va urca, producând în timp și urcarea stomacului, astfel încât acesta va reveni în poziția corectă.

De asemenea, se va exersa tehnica aspirării energiei și a luminii în meridianul central (pag. 217).

51) Splenomegalie (splina mărită)

Splenomegalia apare din cauza hipertensiunii portale. Tratamentul presupune parcurgerea obligatorie a trei pași.

Primul pas constă în menținerea palmei stângi în dreptul stomacului și al splinei, la o distanță de aproximativ 10 centimetri, palma dreaptă se va ține în dreptul ficatului, la o distanță de 30 de centimetri față de corp. In acest mod sângele de la nivelul splinei și al stomacului va putea ajunge mai ușor la nivelul ficatului.

Al doilea pas presupune menținerea palmei drepte în dreptul ficatului, la o distanță de 10 centimetri față de corp, palma stângă se va menține în fața pieptului, la o distanță de 30 de centimetri față de corp. Acum se va trata ficatul, ajutând energia ficatului să se deplaseze spre zona pieptului. Palmele se vor menține în această postură 2 – 3 minute. In nici un caz nu se va depăși acest interval de timp.

Atunci când se trece la **al treilea pas** se vor menține palmele în dreptul inimii, palma stângă se va ține în dreptul părții stângi a inimii (palma nu va depăși sfârcul stâng, menținându-se în partea interioară a acestuia), la o distanță de 15 – 20 de centimetri față de corp, palma dreaptă se va ține îndreptată către partea dreaptă a inimii, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp. Palmele se vor ține în acest fel timp de 3 – 5 minute. Al treilea pas este cel care va îmbunătăți funcția de întoarcere a sângelui către inimă.

52) Diabetul

In cazul diabetului, problema principală constă în dezechilibrul dintre cele "trei focare". Lipsa de armonie dintre organele interne situate la nivelul celor trei focare (inimă, plămâni, splină, stomac, intestine,

Scanned with OKEN Scanner

rinichi, vezica urinară) este asociată şi cu un dezechilibru al pancreasului (energia acestuia fiind în exces).

Din punct de vedere al simptomelor se remarcă setea crescută, foamea excesivă sau urinarea frecventă.

Setea crescută (ce nu este astâmpărată nici după consumarea unei mari cantităţi de lichide) apare atunci când există un dezechilibru la nivelul focarului superior (inimă, plămâni).

Foamea excesivă are legătură cu dezechilibrul energetic al focarului mijlociu (splină, stomac).

Urinarea frecventă se întâlneşte în situaţia afectării focarului inferior (intestine, rinichi, vezica urinară).

In toate aceste situaţii este necesară reglarea focarului corespunzător dar şi a pancreasului.

Pentru tratarea diabetului se recomandă practica zilnică a tehnicilor de relaxare (pag. 237) şi de cultivare a energiei (pag. 248).

De asemenea, se recomandă menţinerea palmelor la nivelul abdomenului superior, una fiind mai aproape de corp, cealaltă mai depărtată. După 3 minute se vor schimba palmele (cea care a fost mai aproape de corp se va ţine mai departe, iar cea care a fost mai departe se va ţine mai aproape), menţinându-le alte 3 minute.

O altă tehnică utilă este cea a reglării energetice a organelor interne conform celor cinci elemente (vezi pag. 205).

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR FICATULUI ȘI VEZICII BILIARE

Câmpul plămânilor și afecțiunile ficatului

Există o anumită legătură între câmpul plămânilor și ficat. Schimbările câmpurilor afectează echilibrul din interiorul corpului. Atunci când se prezintă legea celor cinci elemente, în realitate se prezintă aspectele ce țin de transformările ce au loc la nivelul câmpurilor celor cinci organe deținătoare de energie.

Conform legii celor cinci elemente, legătura dintre plămân și ficat este una de dominare: plămânul cotrolează ficatul (metalul controlează lemnul; plămânul corespunde metalului iar ficatul lemnului).

Atunci când câmpul din zona plămânilor are zone de concentrație prea mare (din cauza răcelii sau din alte cauze apărând căldura plămânilor – "focul" plămânilor) este posibil ca după câteva zile (această situație se întâlnește în special la copii) să se observe îngălbenirea ochilor. Mergând la control la spital, doctorul spune că este hepatită acută.

Cum ar putea răceala să genereze hepatită acută? Medicina clasică spune că este vorba de o origine infecțioasă, deoarece analizele indică o hepatită virală. Dar de unde a venit virusul? Greu de spus. In realitate, concentrația câmpului plămânilor este prea mare, ceea ce oprește descărcarea energiei ficatului. Drept consecință apare inflamarea ficatului (hepatita). In această situație este vorba de hepatita provocată de o disfuncție la nivelul plămânilor: caracterul câmpului plămânilor influențează câmpul ficatului, producând transformări patologice.

Cum se împacă acest punct de vedere cu cel al medicinei clasice? Mecanismul complet este următorul: datorită modificărilor din câmpul plămânilor și al ficatului, energia din plămâni și din ficat nu poate fi descărcată, producând un "foc" interior. Din cauza acumulărilor acestui foc interior puterea din respectivele organe interne este prea mare,

Scanned with OKEN Scanner

afectând circulația fluidelor corpului. Astfel umezeala și căldura din organele interne nu poate fi eliberată, ceea ce produce o afecțiune virală.

Din punct de vedere al originii afecțiunii se poate spune că la bază se află acea dereglare a câmpurilor. Pentru reglarea câmpurilor se folosește metoda în care, dacă există un câmp cu o concentrație prea mare se acționează pentru scăderea concentrației câmpului, dacă însă concentrația câmpului este prea mică, atunci se va aduce putere către acel câmp pentru a-i crește concentrația. In situația transformărilor câmpurilor plămânilor și ficatului menționate anterior, se urmărește descărcarea puterii din câmpul plămânilor.

53) Focul excesiv al ficatului

Focul excesiv al ficatului este cauzat de focul plămânilor. Medicina clasică consideră că plămânul nu poate genera afecțiuni ale ficatului, dar medicina tradițională chineză consideră că acest lucru este posibil, explicându-l prin intermediul legii celor cinci elemente. Concret este descris aspectul controlării lemnului de către metal (plămânii corespund metalului, iar ficatul lemnului).

Atunci când focul de la nivelul plămânilor este prea mare, concentrația câmpului plămânilor este crescută și afectează câmpul ficatului. Pasul următor constă în influențarea negativă a funcției de închidere și deschidere a celulelor ficatului, în timp apărând inflamarea ficatului.

In situația în care focul plămânilor este foarte mare, strălucirea luminii la nivelul acestora este de asemenea foarte mare. Ea va influența câmpul ficatului (metalul controlează lemnul) scăzând strălucirea la nivelul acestuia, în timp putând fi observate zone închise la culoare.

In situațiile în care afecținile ficatului sunt generate de focul plămânilor este necesară curățarea inițială a plămânilor. Concret se urmărește descărcarea puterii ce stagnează la nivelul plămânilor. In acest scop se va menține o palmă în dreptul plămânilor, la o distanță de 10 centimetri față de corp, iar cealaltă palmă se va menține în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic), la o distanță de 30 de centimetri față de acesta. La început este posibil ca urina să aibă o pronunțată culoare galbenă.

Scanned with OKEN Scanner

54) Hepatita cu icter

Atunci când hepatita cu icter își are originea în disfuncția ficatului (și nu a plămânilor) este necesară descărcarea surplusului de putere de la nivelul ficatului către vezica urinară. Această energie va fi ulterior eliminată prin urină.

Pentru a trata acest tip de hepatită se va menține o palmă în dreptul ficatului, centrul palmei fiind la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va menține în dreptul vezicii urinare, la o distanță de 30 de centimetri față de corp, vârful degetelor fiind neapărat îndreptat către în jos.

55) Ciroza hepatică

Ciroza are legătură cu activitatea scăzută a celulelor ficatului, energia de la nivelul acestora fiind insuficientă. Din acest motiv este necesară aducerea de energie către ficat din altă parte a corpului. Mai ales la ciroza umedă nu trebuie să acordați atenție excesului de fluide, ci insuficienței energetice a ficatului.

Pentru a putea elimina excesul de fluide este necesară aducerea de energie la nivelul ficatului, apoi energia va fi mutată către inimă, prin atriul drept către ventriculul drept, de aici către atriul stâng și apoi către ventriculul stâng. Atunci când energia va traversa atriul stâng și ventriculul stâng va fi stimulată funcționarea rinichilor, permițând eliminarea treptată a fluidelor. Dacă nu se procedează în acest mod și se încearcă descărcarea directă a fluidului în exces, vor apărea probleme ale inimii.

Pentru a crește energia ficatului se va menține o palmă în dreptul abdomenului inferior, zona de sub ombilic (acolo unde în interiorul corpului se află "câmpul de cinabru inferior"), distanța dintre palmă și corp fiind de 10 centimetri, cealaltă palmă se va ține în dreptul ficatului, la o distanță de aproximativ 30 de centimetri față de corp. In acest mod ficatul va deveni suplu, crescând funcționarea celulelor.

Dacă ciroza există de multă vreme, în procesul terapeutic se vor folosi doi pași.

Primul pas constă în menținerea palmelor în modalitatea prezentată mai sus.

Scanned with OKEN Scanner

Al doilea pas este cel în care palmele se mențin în dreptul inimii, pentru reglarea acesteia: palma stângă se va ține în dreptul părții stângi a inimii (palma nu va depăși sfârcul stâng, menținându-se în partea interioară a acestuia), la o distanță de 15 – 20 de centimetri față de corp, palma dreaptă se va ține îndreptată către partea dreaptă a inimii, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp. Adesea bolnavii de ciroză au și probleme cardiace.

56) Hemangiom hepatic

Pentru tratarea hemangiomului hepatic trebuie crescută funcția de întoarcere a sângelui. In acest sens se va acționa pentru reglarea circulației sanguine la nivelul ficatului, a circulației sanguine la nivelul venelor din cavitatea inferioară, a venei portă, a circulației sanguine la nivelul inimii. Numai prin reglarea tuturor acestor porțiuni va putea fi tratat hemangiomul hepatic.

57) Colecistita și litiaza biliară

In aceste afecțiuni se va ține palma dreaptă în dreptul vezicii biliare, palma este curbată, astfel încât vârfurile degetelor să fie îndreptate spre vezica biliară, distanța dintre palmă și corp este de 10 – 20 de centimetri. Menținând palma în acest mod, celulele degetelor vor deveni active și vor începe să emită energie spre zona vezicii biliare, a cărei celule vor deveni și ele active.

După o perioadă de timp, funcționarea celulelor vezicii biliare va fi din ce în ce mai bună, astfel încât colecistita și litiaza vor putea fi vindecate.

Dacă dorim să obținem rezultate mai rapide, vom menține palma stângă în dreptul corpului, la o distanță mai mare de corp (30 – 40 de centimetri). Această modalitate de menținere a palmelor vindecă și angiocolita, îngroșarea peretelui vezicii biliare, polipii vezicali.

In situația în care persoana ce suferă de litiază biliară are și dureri mari, atunci va fi necesară concentrarea unei cantități mai mari de energie în zona vezicii biliare, pentru a putea acționa asupra pietrei. In acest mod, transformările vor fi mai rapide. De obicei se mobilizează energia din abdomenul inferior, din "câmpul de cinabru inferior" (*xia*

Scanned with OKEN Scanner

dantian). Concret, se va menține palma stângă în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de 10 centimetri față de corp, palma dreaptă se va menține în dreptul vezicii biliare, la o distanță de 30 de centimetri față de corp.

Dacă durerile sunt mult prea mari, palma stângă nu se va menține în dreptul abdomenului inferior, ci în dreptul părții stângi a inimii, la o distanță de 10 centimetri față de corp. Rezultatele acestei tehnici sunt și mai rapide, dar înainte de execuția ei este necesară reglarea energiei inimii, pentru a nu fi afectată.

58) Antigenul Australia (antigenul hepatitei virale tip B)

In cazul acestei afecțiuni, câmpul din interiorul celulelor ficatului are o intensitate foarte mare. In realitate nu este vorba de o creștere a intensității întregului câmp al ficatului ci numai de o creștere a intensității câmpului din interiorul celulelor.

In tratamentul acestei afecțiuni se folosește gândul deschiderii celulelor ficatului, pentru a scădea intensitatea câmpului din interiorul acestora.

Se va menține palma dreaptă în dreptul ficatului, la o distanță de 10 centimetri, palma stângă se va menține la o distanță de 30 de centimetri față de corp, în dreptul altei porțiuni. Palma dreaptă ce este ținută în dreptul ficatului, va executa o mișcare de vibrație, pentru a provoca o activitate celulară de deschidere și de închidere. Prin această metodă câmpul din interiorul celulelor se va uniformiza.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR RINICHILOR ȘI A VEZICII URINARE

59) Nefrita acută, nefrita cronică, atrofia rinichilor, litiaza renală

In cazul acestor afecțiuni este suficientă menținerea palmelor în dreptul rinichilor, o palmă fiind ținută mai aproape (10 centimetri), cealaltă mai departe (30 de centimetri), ceea ce întărește funcționarea celulelor rinichilor. După câteva zile, va avea loc o transformare evidentă la nivelul rinichilor.

Atunci când se mențin palmele în modul indicat, palma care se ține mai aproape de corp va executa o ușoară mișcare de vibrație, ceea ce va crește presiunea la nivelul celulelor rinichiului respectiv, deplasând o energie mai mare spre celălalt rinichi, reglându-l.

Pe durata tratamentului este posibilă apariția senzației vibrației rinichiului, ceea ce este perfect normal.

60) Uremie

In cazul bolnavilor de uremie, cel suferind nu-și poate trata singur afecțiunea. Este necesar ajutorul a 7 – 8 persoane, care vor ține simultan palmele spre diferite părți ale corpului celui bolnav. Unii dintre ei vor ține palmele spre abdomenul inferior, alții spre zona rinichilor, alții spre vezica urinară, alții spre abdomenul inferior.

In acest mod, energia foarte densă care stagnează în zona abdomenului inferior și care blochează funcționarea celulelor rinichilor, a ureterelor și a vezicii urinare, va fi deblocată. Treptat funcționarea celulelor din toate aceste porțiuni va fi îmbunătățită, uremia putând fi vindecată.

Scanned with OKEN Scanner

61) Inflamația vezicii urinare (cistita) și a ureterelor

a) In cazul cistitei acute și a inflamației ureterelor se vor menține palmele în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic), una din palme este mai aproape (10 centimetri) cealaltă mai departe (30 de centimetri). Vârfurile degetelor palmei care se ține mai departe vor fi îndreptate în jos.

b) In cazul cistitei cronice apare vaso-constricția capilarelor de la nivelul peretelui anterior al vezicii urinare. Pentru a o trata este necesară împrăștierea de energie la nivelul vezicii urinare, deblocând circulația sanguină și energetică de la nivelul acesteia.

Se va menține o palmă în dreptul abdomenului superior, la o distanță de aproximativ 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă fiind ținută la o distanță de aproximativ 30 de centimetri față de corp, la nivelul vezicii urinare.

După 2 zile, palma din dreptul vezicii urinare se va menține mai aproape de cor, iar cea de la nivelul abdomenului superior se va menține mai departe, după alte două zile se va reveni la poziția inițială a palmelor, ș.a.m.d.

In acest mod se va alterna deschiderea și închiderea la nivelul vezicii urinare, rezultatele apărând mai rapid. Pe durata tratamentului este bine să vă gândiți că vezica urinară se mărește și se micșorează, se mărește și se micșorează, ș.a.m.d.

62) Prostatita (inflamația prostatei) și mărirea ei

In această afecțiune urinarea este foarte dificilă, uneori fiind chiar blocată.

Pentru a o trata se vor ține ambele palme la același nivel, în dreptul abdomenului inferior (la nivelul prostatei), palma stângă va fi ținută mai aproape (10 centimetri), palma dreaptă mai departe (30 de centimetri), vârfurile degetelor se vor ține neapărat la același nivel, nefiind permisă orientarea lor către în jos. Se vor menține palmele în acest mod timp de 3 – 5 minute.

Scanned with OKEN Scanner

63) Polipi vezicali și alte formațiuni ce apar la nivelul vezicii urinare

Se vor menține palmele la nivelul abdomenului inferior, una mai departe și alta mai aproape. Palma care este mai aproape trebuie să aibă neapărat vârfurile degetelor îndreptate către vezica urinară, gândindu-vă în același timp că degetele penetrează polipii sau formațiunea existentă la nivelul vezicii urinare.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR DE LA NIVELUL ABDOMENULUI INFERIOR

64) Dureri în zona ombilicului

In general se consideră că durerile din zona ombilicului sunt generate de o inflamație, (cauzată de pătrunderea "frigului"). Durerile din zona ombilicului pot apărea pe suprafețe diferite.

Medicina clasică nu a stabilit o anumită afecțiune pentru situația în care durerile din zona ombilicului durează de multă vreme. In această situație, deseori partea exterioară a membranei intestinului gros (a colonului ascendent, a celui transversal și a celui descendent) este inflamată. Această inflamație generează dureri de burtă, pacientul nefiind de acord cu palparea abdomunului. In situația în care se va palpa abdomenul, durerea se va înrăutăți.

Există dureri ale abdomenului care generează și dureri de spate. Medicina clasică nu poate pune un diagnostic în această situație. Cauza o constituie inflamația membranei din partea posterioară a intestinului gros.

Atunci când apar dureri în partea stângă a abdomenului inferior sunt posibile două situații:

1) există o inflamație a părții terminale a intestinului gros (sigmoid); în această situație în zona respectivă poate fi observată modificarea luminii (ea devine cenușie),

2) există o tumoră (de multe ori în faza incipientă), caz în care în acea zonă poate fi observată o pată neagră.

Atunci când într-o zonă scade activitatea la nivel celular, energia degajată la nivel celular va fi foarte mică, ceea ce va afecta lumina, ea devenind cenușie. Dacă deja a apărut o pată neagră, atunci înseamnă că în acea zonă nu mai există activitate la nivel celular. Această din urmă situație conduce către apariția unei formațiuni. In acest mod se formează tumorile.

Pentru tratamentul durerilor din zona ombilicului este necesară activarea celulelor din zona bolnavă. In acest scop se vor menține

Scanned with OKEN Scanner

palmele în dreptul abdomenului inferior (indiferent dacă problema este la nivelul colonului ascendent, transversal, descendent sau a zonei sigmoidului), una dintre palme va fi menținută mai aproape de abdomen, la o distanță de 10 centimetri) iar cealaltă palmă se va ține la aproximativ 30 – 40 de centimetri. Palma care se va menține aproape de corp se va afla în dreptul zonei dureroase.

65) Diareea

In cazul diareei nu trebuie să ne temem de situația în care nevoia de a merge la toaletă intervine deseori, ci de cazul în care mergem mai rar la toaletă.

Atunci când avem diaree însoțită de scaune mai dese este vorba de o inflamație, pe când în situația în care avem diaree însoțită de scaune mai puține va fi vorba de o scădere a activității celulare (în acest caz rezultate apar mai greu).

Pentru a trata situația în care diareea este însoțită de numai 2 – 3 scaune este necesară menținerea unei palme în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă fiind menținută în dreptul abdomenului superior, la o distanță de 30 de centimetri față de acesta.

Pentru situația în care diareea este însoțită de scaune mai dese se va menține o palmă în dreptul abdomenului superior, la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va menține la 30 – 40 de centimetri față de abdomenul inferior.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR GENITALE

66) Afecțiunile uterului

Menstruația neregulată are legătură cu staza din meridianul ficatului.

Atunci când există staza sângelui la nivelul pereților uterului, menstruația va fi neregulată, iar pe durata ciclului vor exista dureri abdominale.

Dacă staza sângelui pe peretele din spate al uterului este pe o suprafață mai mare, atunci lumina din acea zonă va fi închisă la culoare, fiind vorba de fibrom uterin.

In situația în care pe părțile laterale ale uterului vor putea fi observate părți mai închise la culoare va fi vorba de o inflamație existentă în acele zone.

Când în partea inferioară a uterului va exista o zonă mai închisă la culoare, se poate spune că este vorba de o afecțiune la nivelul vulvei.

Pentru tratamentul uterului există trei modalități de menținere a plamelor:

1) Pentru **fibromul uterin** ambele palme se vor ține în dreptul abdomenului inferior, o palmă mai aproape și una mai departe. Palma care se ține mai aproape va avea degetul mijlociu îndoit, gândindu-vă că vârful degetului împinge fibromul, dispersând energia acestuia. In acest mod va apărea rapid sângerarea. Dacă vor fi eliminate și cheaguri, atunci rezultatele vor fi și mai bune. După ce nu mai sunt eliminate cheaguri se va folosi modalitatea de menținere a palmelor pentru a opri sângerarea.

2) Pentru **sângerările uterine** se va menține o palmă în dreptul abdomenului superior, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp, cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de 10 centimetri față de acesta, centrul palmei va fi îndreptat către în sus.

3) In cazul **uterului retrovers** rezultatele se obțin mai greu. Ambele palme se vor duce în dreptul abdomenului inferior, către părțile

Scanned with OKEN Scanner

laterale ale acestuia, degetele fiind ușor îndoite. Se vor executa mișcări de depărtare și de apropiere a palmelor; atunci când palmele se depărtează vă gândiți că ele trag energia existentă între palme, atunci când revin vă gândiți că ele împing energia dintre palme. In acest mod vor fi stimulate celulele din zona uterului.

Pasul următor constă în vizualizarea degetelor unei palme ca ajungând în spatele uterului și trăgând uterul către în față, astfel încât uterul să ajungă în poziția corectă. Această reprezentare se folosește timp de cel puțin cinci minute.

Se execută cele două tehnici zilnic, de cel puțin două ori pe zi.

67) Formațiuni tumorale la nivelul sânilor

Câmpul din zona pieptului și modificări patologice ale sânilor

Legătura dintre zona pieptului și sâni este foarte importantă. Nodulii la sân sunt ceea ce Qigong-ul numește "materia ce a depășit forma". Această "materie ce a depășit forma" constă în materia pe care o produce corpul în afara structurii anatomice normale.

In China, pentru păstrarea echilibrului emoțional se preferă ca pacientul să știe că are o "materie ce a depășit forma", nu o tumoare sau cancer.

"Materia ce a depășit forma" este o acumulare foarte mare de putere, de energie, indiferent de locul în care ea apare (la nivelul unui organ intern sau în zona pielii). De ce apar astfel de formațiuni? Ele își au originea în diferitele acumulări ce au loc la nivelul câmpurilor din interiorul corpului.

In procesul terapeutic se urmărește reglarea câmpurilor din zona în carea apărut formațiunea, astfel încât să fie induse transformări și la nivelul formațiunii. Atunci când se acționează pentru îndepărtarea unei formațiuni, se pot folosi diferite modalități de menținere a plamelor pentru descărcarea energiei către o zonă ce are insuficiență, dar în același timp este necesară menținerea gândului "se descarcă", ajutând puterea să părăsească locul în cauză. Prin această metodă **se urmărește descărcarea puterii ce stagnează la nivelul câmpului, și nu acțiunea directă asupra materiei existente în exces.**

De aceea, atunci când cineva are o tumoră, el are în fapt o putere foarte mare ce stagnează în interiorul corpului. Ideal ar fi ca pacientul să

Scanned with OKEN Scanner

devină conştient de această stare de fapt şi să procedeze astfel încât să reuşească să deblocheze energia imensă aflată în acel loc.

Câmpul omului trebuie să fie uniform. Dacă din diferite motive, cum ar fi cel al supărării, în interiorul diverselor câmpuri apar acumulări ce nu pot fi eliberate, atunci aceste acumulări sunt denumite ca fiind "energie bolnavă". In realitate este vorba de creşterea intensităţii câmpurilor. Excesul de energie nu trebuie considerat a fi "energie bolnavă". De aici reiese utilitatea descărcării surplusului în interiorul corpului, şi nu scoaterea acestei energii în exteriorul corpului.

Atunci când ne referim la zona sânilor, putem spune că uneori intervin modificări la nivelul câmpului din acea zonă, ce se materializează ulterior în noduli sau chisturi. Metoda de tratament constă în descărcarea energiei din zona împrejurimilor sânilor. Deosebirea dintre o formaţiune benignă şi una malignă (cancer) constă în delimitarea marginii formaţiunii: pentru formaţiunea benignă marginea este foarte clară, în timp ce pentru cancer marginea nu este prea clară. Din punct de vedere al câmpurilor, pentru formaţiunea malignă caracterul expansiv al câmpului nu are limite, pe când pentru formaţiunea benignă caracterul expansiv al câmpului este limitat.

Uneori intensitatea câmpului la nivelul unui sân sau a ambilor sâni este foarte mare. Acest lucru determină o acumulare energetică excesivă ce generează ulterior formaţiuni tumorale. Pentru a îndepărta aceste formaţiuni este necesară spargerea câmpului şi disiparea puterii din interior. Se va menţine o palmă în dreptul formaţiunii, distanţa dintre palmă şi sân fiind de aproximativ 10 centimetri, degetele vor executa o mişcare de vibraţie. Palma cealaltă va sta în dreptul sânului care nu are formaţiuni, la o distanţă de 30 – 40 de centimetri faţă de corp.

Dacă ambii sâni prezintă formaţiuni tumorale, atunci palmele se vor ţine spre ambii sâni, o dată o palmă fiind ţinută mai aproape şi una mai departe (timp de cinci minute) după care palma care a fost aproape de corp se va ţine mai departe, iar palma care a fost mai departe se va ţine mai aproape.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR SISTEMULUI CIRCULATOR

68) Hemiplegie

Aceasta constă în dificultatea controlării unei jumătăți a corpului, ce este cauzată de tromboză la nivel cerebral.

In cazul în care partea stângă a corpului este cea are o semipareză se va menține palma dreaptă în dreptul părții drepte a capului, în partea superioară a capului, la o distanță de 10 centimetri față de cap. Palma care ține de partea ce nu poate fi controlată, acest caz stânga, va fi pur și simplu depărtată la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de partea stângă a corpului.

Dacă partea dreaptă a corpului este cea are semipareză, atunci se vor menține invers palmele: palma stângă în dreptul părții stângi a capului, în partea superioară a capului, la o distanță de 10 centimetri față de cap. Palma dreaptă va fi pur și simplu depărtată la o distanță de 30 – 40 de centimteri față de partea dreaptă a corpului.

Palmele se vor menține în acest fel deoarece partea dreaptă a creierului este cea care controlează partea stângă a corpului, iar partea stângă a creierului controlează partea dreaptă a corpului. In cazul în care partea stângă a corpului are semipareză cauza este tromboza apărută la nivelul părții drepte a creierului. In mod similar, dacă partea dreaptă a corpului este cea afectată, cauza se va afla la nivelul părții stângi a creierului. Menținând palmele în modalitatea indicată se vor activa celulele vaselor de sânge de la nivelul creierului, îndepărtând în timp tromboza, ceea ce permite recuperarea părții afectate a corpului.

69) Jumătate de corp este cald, jumătate rece

Soluția constă în echilibrarea energetică a celor două părți. In acest scop se vor menține palmele în dreptul părților laterale ale

Scanned with OKEN Scanner

pieptului, palma care corespunde părții mai calde a corpului se va menține mai aproape de corp, în timp ce palma ce corespunde părții mai reci a corpului se va menține mai departe de corp.

70) Inflamația aortei

Atunci când apare inflamarea aortei se constată faptul că pulsul este foarte slab, uneori neputând fi perceput. Pentru a trata această afecțiune se va menține palma dreaptă în fața pieptului, la o distanță de 10 centimetri, palma stângă va fi menținută la o distanță mai mare de corp (30 de centimetri), vârfurile degetelor fiind îndreptate în jos.

Un aspect foarte important legat de tratamentul acestei afecțiuni constă în faptul că este posibil ca pe durata tratamentului să apară febră foarte mare (41 de grade). Acest lucru se întâmplă pentru că inflamarea aortei a dus la acumularea unei mari cantități de energie, iar descărcarea acestei energii poate da diverse manifestări, cum ar fi febra mare. Dacă temperatura începe să crească este neapărat necesar să se folosească antitermice pentru a scădea temperatura. Uneori acestea nu-și fac efectul și trebuie insistat până când se obțin rezultate.

71) Vasculita

Pentru tratarea vasculitei este necesară creșterea energiei din atriul stâng. Se va menține palma dreaptă îndreptată către inimă, la o distanță de 10 – 20 de centimetri), iar palma stângă va fi ținută în dreptul piciorului, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de acesta.

72) Flebita

Pentru a trata flebita este necesară creșterea energiei din atriul drept. In acest scop se va menține palma dreaptă în dreptul piciorului, la o distanță de 10 – 20 de centimetri față de acesta, iar palma stângă va fi îndreptată spre inimă, la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp.

Această modalitate de menținere a palmelor mai poate trata senzația de greutate ce apare în picioare după străbaterea unei distanțe mai mari pe jos sau pentru cei care depun efort fizic intens. Se vor menține palmele în modalitatea descrisă timp de 3 minute, zilnic.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL RĂCELII

Teoria din medicina tradițională chineză consideră răceala ca fiind cauzată de invadarea corpului de către vânt. In medicina puterilor deosebite se consideră că răceală este o incapacitate de extindere către exterior a puterii (energiei) corpului.In mod uzual, omul consumă - emite continuu energie și de asemenea acumulează - strânge putere din Univers, având numeroase schimburi energetice cu Natura.

Atunci când omul nu poate emite energie către exterior, apare un surplus de energie, de "căldură" interioară, ce duce deseori la formarea unui "foc" lăuntric. 80 – 90% din bolnavii ce suferă de răceală au acest "foc" interior. Unii îl au chiar în zona plămânilor, ceea ce a favorizat apariția răcelii. Acest punct de vedere al medicinii capacităților deosebite este conform atât cu punctul de vedere al medicinii clasice, cât și cul cel al medicinii tradiționale chinezești. Medicina tradională chineză folosește ca metodă de tratament pentru răceală varianta ce duce la apariția transpirației, în acest scop fiind recomandate anumite medicamente tradiționale. Medicina clasică procedează la fel, folosind însă o altfel de medicație. Scopul este acela de a debloca energia din interior, lucru ce este posibil prin deschiderea porilor și prin intermediul transpirației.

Analizând câmpul unui pacient bolnav de răceală vom constata faptul că celulele sale au activă numai funcția de închidere, ceea ce nu permite eliberarea energiei. Din această cauză nu apare transpirația. Intregul proces este catalogat de medicina tradițională chineză ca ținând de influența elementului "rece", de către "vânt".

De ce este activă numai funcția de închidere a celulelor pentru bolnavii de răceală? Acest lucru este cauzat de influența prea puternică exercitată de câmpul exterior, al mediului în conjurător în care cel suferind își duce existența. Rezultatul este afectarea stratului superficial al corpului (zona pielii), unde persoanele ce au capacității deosebite percep o energie închisă la culoare (având culoarea cenușie). In acest moment, celulele aflate în stratul de suprafață al corpului nu mai au o funcționare bună și nu mai pot elibera energie. In interiorul corpului apare un exces de energie, dar energia din stratul de suprafață va fi

Scanned with OKEN Scanner

insuficient, ceea ce duce la schimbarea culorii luminii din stratul de suprafață.

In situația prezentată, provocând transpirația se deblochează funcția de eliberare de energie și deseori acest lucru este suficient pentru îndepărtarea afecțiunii.

Cum se rezolvă concret "răceala"? Soluția constă în activarea energiei plămânilor, deoarece funcția de închidere și deschidere a porilor este controlată de plămâni. Pentru a activa funcția energetică a plămânilor se folosește o anumită forță ce acționează asupra acestora.

Există două situații ce trebuie avute în vedere: prima este aceea în care căldura interioară este foarte mare și, a doua, în care căldura interioară nu este foarte mare.

In prima situație, se va ține o palmă deschisă, cu centrul îndreptat către zona pieptului, distanța dintre palmă și piept fiind de aproximativ zece centimetri. Cealaltă palmă se va ține mai departe de corp (la 20 – 30 de centimetri), palma este de asemenea deschisă, vârfurile degetelor sunt îndreptate către în față, cotul este ușor îndoit.

In a doua situație, se poate deplasa căldura din interiorul corpului pe un anumit traseu, evitând pierderea ei. In acest scop, se ține de asemenea o palmă cu centrul îndreptat către zona pieptului, distanța dintre centrul palmei și zona pieptului fiind de aproximativ zece centimetri. Cealaltă palmă poate fi îndreptată către o anumită zonă din corp ce are probleme (de exemplu, centrul palmei poate fi îndreptat către o articulație ce acuză dureri reumatice sau către un organ ce are insuficiență energetică - în situația în care se întâmplă să aveți deseori dureri de spate în zona șoldului, discopatii lombare sau hernie de disc, rinichii au insuficiență energetică, și atunci puteți să țineți cealaltă palmă cu centrul îndreptat către zona rinichilor sau către zona aflată la jumătatea distanței dintre rinichi). Palma ce este îndreptată spre altă zonă decât cea a plămânilor va fi depărtată de corp la o distanță egală cu aproximativ 20 sau chiar 30 de centimetri. Degetele acestei palme sunt ușor îndoite, evitând pierderea puterii ce este deplasată din zona plămânilor către această a doua zonă.

Modalitatea de menținere a palmelor în această manieră nu trebuie să fie prea îndelungată (în general se țin palmele timp de 5 – 7 minute). Aveți grijă ca degetele palmelor să nu fie îndreptate către în jos, pentru că acest lucru ar duce la pierderea energiei din zona abdomenului.

Pentru persoanele ce au pierdut recent sânge, fie ca urmare a unor hemoragii, a unei operații, a unui accident sau a unei alte situații, este

Scanned with OKEN Scanner

necesară inițial exersarea unor tehnici care să permită cultivarea (hrănirea) sângelui. Numai după aceea se poate trece la modalitatea de tratament a răcelii prezentată anterior.

73) Răceala cauzată de căldura internă excesivă

Răceala este caracterizată prin "căldură în interior, răceală în exterior". Căldura excesivă din zona plămânilor produce foarte multe modificări patologice în interiorul corpului nostru. De aceea, trebuie să păstrăm plămânii curați, ușor strălucitori. Căldura din plămâni produce nu numai răceala, ea poate afecta circulația sanguină și metabolismul, având o anumită influență și asupra altor organe interne.

In cazul răcelii se urmărește descărcarea căldurii din zona plămânilor. In acest sens se va exercita un câmp cu o presiune mare, ce va permite descărcarea energiei și a căldurii spre cele patru membre. Se va menține o palmă în fața pieptului, la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va menține în partea laterală a pieptului, la o distanță de 40 de centimetri față de corp.

74) Răceala gravă însoțită de febră

In această situație este necesar ca palma ce stă aproape de piept, să execute o mișcare vibratorie. Palma din lateral poate să fie extinsă. In acest fel acțiunea de eliberare a căldurii plămânilor va fi și mai eficientă. Se va executa această procedură timp de 3 – 5 minute. Este posibil ca foarte repede să apară transpirația la nivelul întregului corp.

Atunci când există probleme în alte părți ale corpului (de exemplu, dureri ale genunchilor) poate fi folosită energia plămânilor pentru a trata aceste afecțiuni. Concret, palma care va fi ținută mai departe de trunchi, va fi ținută în dreptul locului bolnav (în cazul menționat, în dreptul genunchiului), aflându-se la o distanță de 30 – 40 de centimetri față de corp. In acest mod, energia care va pleca din plămâni va ajunge la nivelul locului bolnav, nefiind irosită. Trebuie să înțelegeți că energia din corpul nostru este o comoară, ea nu trebuie pierdută.

Scanned with OKEN Scanner

75) Răceala cauzată de pierderea sângelui

Este vorba de situația în care apare răceala după un o menstruație prelungită, după un accident, după o hemoragie internă, etc. Această răceală apare din cauza slăbirii corpului. Așa cum am văzut, excesul de energie la nivelul plămânilor duce la răceală; insuficiența energetică va cauza aceeași afecțiune. In cazul în care răceala apare după pierderea sângelui, vom proceda la aducerea energiei din abdomenul inferior, din centrul energetic denumit "câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*).

Se va menține o palmă în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de 10 centimetri, cealaltă palmă se va ține în fața pieptului, la o distanță de 30 de centimetri. Se vor ține palmele în acest fel timp de 3 – 5 minute. Această tehnică poate fi executată și în scopul prevenirii apariției răcelii, după o hemoragie.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR OASELOR ȘI ARTICULAȚIILOR

76) Durerile de spate (zona umerilor și a cefii) cauzate de pătrunderea vântului la nivelul cefii

Durerile de spate cauzate de pătrunderea vântului la nivelul cefii sunt însoțite de contractură musculară, uneori și de o umflare a zonei respective. Soluția constă în deblocarea acestei zone, în normalizarea circulației sanguine și a celei energetice.

Se va menține o palmă în dreptul cefii, la o distanță de aproximativ 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic, unde se află "câmpul de cinabru inferior" – *Xia Dantian*), la o distanță de 30 de centimetri față de acesta.

77) Osteofite (ciocuri) în zona cervicală

Pentru a trata osteofitele este necesară folosirea metodei creării unui câmp în mijlocul altui câmp. Este vorba de obținerea unui câmp foarte puternic, care să poate sparge și disipa câmpul și energia osteofitelor.

Concret se va menține o palmă la nivelul zonei lombare, la o distanță de 30 de centimetri față de corp, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul zonei cervicale, acolo unde există osteofitele, palma fiind ușor curbată, degetul mijlociu este îndoit și cu vârful îndreptat spre zona cervicală (spre locul unde se află osteofitele). Câmpul ce apare în acest mod este foarte puternic.

Această modalitate de menținere a palmei se folosește pentru acțiunea împotriva osteofitelor, a tumorilor, cât și în cazul litiazelor (pietrele ce pot apărea la vezica biliară, la rinichi). Ea vindecă și afecțiunile nervilor din zona cervicală.

Scanned with OKEN Scanner

78) Periartrita scapulo-humerală (inflamația din regiunea umărului)

In acest caz se va folosi palma ce corespunde umărului care nu are probleme, pentru a o menține în dreptul umărului ce are probleme, la o distanță de 10 centimetri față de corp. Cealaltă palmă se va menține în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic, acolo unde în interiorul corpului se află "câmpul de cinabru inferior"), la o distanță de 30 de centimetri față de corp.

Prin această tehnică se va trata periartrita scapulo-humerală, crescând în același timp și energia din "câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*). Palmele se vor menține în poziția indicată timp de 3 minute zilnic, de două ori pe zi.

79) Osteofite în zona lombară sau toracică

Ca și în cazul osteofitelor în zona cervicală și acum se va recurge la metoda creării unui câmp în mijlocul altui câmp. Se va menține o plamă în dreptul zonei unde există osteofite, palma este ușor curbată, degetele apropiate, degetul mijlociu este îndoit, astfel încât vârful degetului să fie îndreptat spre zona osteofitei. Distanța dintre palmă și corp este de aproximativ 10 centimetri. Cealaltă palmă se va menține în dreptul abdomenului inferior, căter zona de sub ombilic (în dreptul "câmpului de cinabru inferior" – *xia dantian*), distanța dintre palmă și corp este de 30 de centimetri.

Se va recurge la schimbarea distanței dintre palme și corp, o palmă se va menține acum aproape de abdomenul inferior, iar cealaltă se va menține mai departe, fiind îndreptată către zona osteofitelor. In acest fel se va folosi și puterea din abdomenul inferior (din centrul energetic denumit "câmpul de cinabru inferior") pentru a sparge câmpul osteofitelor.

Atunci când se acționează asupra oaselor se urmărește folosirea unei forțe cât mai mari, deoarece pătrunderea în câmpul acestora necesită o astfel de forță, spre deosebire de organele interne, unde nu se recomandă folosirea unei puteri prea mari, pentru a nu leza organele în cauză.

Scanned with OKEN Scanner

80) Discopatia lombară sau hernia de disc

Atunci când apare discopatia lombară sau hernia de disc, energia rinichilor este insuficientă. Se spune că există "vidul energetic" al rinichilor. Se recomandă exersarea tehnicilor ce cresc energia din zona rinichilor, menținerea palmelor cu centrul îndreptat către rinichi, menținerea unei palme cu centrul îndreptat către zona *Mingmen* ("poarta vieții"), aflată la jumătatea distanței dintre rinichi.

Rezultatele vor fi mai rapide dacă se va folosi energia din centrul energetic aflat în abdomenul inferior ("câmpul de cinabru inferior" – *Xia dantian*).

In acest sens se va menține o palmă în dreptul abdomenului inferior (zona de sub ombilic), la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va menține în dreptul vertebrelor afectate, la o distanță de 30 de centimetri față de corp. In nic un caz nu vor fi îndreptate către în jos vârfurile degetelor palmei aflate în spate. Ideal ar fi ca ele să fie îndreptate către în sus.

81) Sciatică

Se va ține o palmă îndreptată către locul dureros, la o distanță de 10 centimetri față de corp, cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de 30 de centimetri față de acesta.

De asemenea, se poate ține o palmă în dreptul abdomenului inferior, distanța dintre palmă și corp fiind de 10 centimetri, cealaltă palmă se va ține în dreptul locului bolnav, distanța dintre palmă și corp fiind de aproximativ 10 centimetri.

82) Osteofite la nivelul genunchilor

Indiferent dacă există osteofite la un singur genunchi sau la ambii, este necesară reglarea energetică a ambilor genunchi. Inițial se vor relaxa genunchii și apoi se vor așeza palmele în dreptul genunchilor. Pentru genunchiul bolnav palma se va ține mai aproape (la aproximativ 10 centimetri) iar pentru genunchiul sănătos palma se va ține mai departe (30 de centimetri).

Scanned with OKEN Scanner

Dacă ambii genunchi au osteofite se vor ține astfel palmele: una mai departe și cealaltă mai departe, apoi (după 3 – 5 minute) palma care a fost mai departe se va ține mai aproape, iar palma care a fost mai aproape se va ține mai departe.

Palma care este ținută mai aproape va avea degetul mijlociu îndoit, vârful degetului fiind îndreptat către zona osteofitului.

83) Dureri ale gleznelor

Durerile gleznelor sunt cauzate adesea (atunci când nu este vorba de un accident) de insuficiența energetică a ficatului sau a rinichilor. Pentru a îndepărta durerea existentă se va menține o palmă în dreptul gleznei ce acuză dureri, la o distanță de 40 de centimetri de aceasta, iar cealaltă palmă se va ține în dreptul abdomenului inferior (în dreptul "câmpului de cinabru inferior"), la o distanță de 10 centimetri față de corp.

Scanned with OKEN Scanner

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA CANCERULUI

Pentru a studia cancerul este necesar studiul inițial al aspectelor materiale ale corpului omenesc. Aici există două aspecte importante:

1) Baza materială propriu-zisă a corpului: este vorba de componenta solidă, fluidă și cea a aerului. Prin alimentație și respirație corpul nostru își menține forma și conținutul. Omul nu poate trăi fără mâncare, lichide și fără aer. Odată ce alimentele, lichidele și aerul pătrund în interiorul corpului, ele vor fi supuse unor procese de combinare cu elementele corpului. Drept urmare, în interiorul corpului vor apărea noi elemente. Dar, datorită deosebirilor existente între oameni, aceste noi elemente vor fi și ele diferite, cantitativ și calitativ. De exemplu, chiar dacă doi oameni consumă aceleași alimente, beau aceleași lichide și trăiesc în același mediu, totuși ei nu vor avea același număr de leucocite sau de eritrocite.

2) Baza energetică: funcționarea celulelor duce la eliberarea de energie în interiorul corpului. Deoarece numărul celulelor și modalitatea lor de funcționare (din punct de vedere al organelor interne sau al sistemelor corpului) sunt diferite de la persoană la persoană, și energia din interiorul organelor, a sistemelor corpului, va fi diferită.

In momentul în care în interiorul corpului vor pătrunde alimente, lichide sau aer, prin activitatea celulelor din interiorul corpului va avea loc o combinarea a materiei ce a pătruns în corp cu cea deja existentă. Drept urmare va apărea o nouă materie, care este produsul transformărilor la nivel celular. Aceste transformări sunt denumite de medicina clasică drept transformări chimice, în timp ce medicina tradițională chineză le leagă de funcția de transformare a energiei.

Atunci când se modifică structura materiei se va modifica și câmpul acesteia. Medicina tradițională chineză descrie acest proces prin

Scanned with OKEN Scanner

conceptele Yin – Yang. Materia fiind Yang .iar câmpul Yin, transformările Yang-ului vor afecta și Yin-ul, așa cum transformările Yin-ului influențează și Yang-ul.

Drept urmare, putem analiza schimbările din corp atât la nivelul materiei cât și la nivelul câmpului. Atunci când apare o nouă materie, ea va avea propriul câmp. La fel se întâmplă și în cazul tumorilor, acestea vor avea propriul câmp. Dacă noi vom distruge câmpul, nici materia nu va mai putea exista (Yang-ul nu poate exista fără Yin). Distrugând câmpul unei tumori vom putea anihila și tumora propiru-zisă.

Pentru noi este foarte importantă înțelegerea și stăpânirea legilor ce guvernează procesele din interiorul corpului nostru. Aceste legi nu pot fi schimbate, ele pot fi numai înțelese și respectate. La fel se întâmplă și cu legile Universului. Cei care cunosc aceste legi și le respectă, vor cultiva naturalul, nu vor merge împotriva naturii. Ei vor fi sănătoși, viguroși și împăcați.

Când dorim să înțelegem modalitatea de producere a celulelor sanguine, observăm că celulele măduvei sunt responsabile de acest lucru. Totuși, pentru ca ele să poată produce celulele sanguine sunt necesare mai multe transformări la mai multe niveluri ale corpului omenesc. Numai după ce acestea au loc, celulele măduvei își vor putea îndeplini funcția cu succes. De aceea, în cazul afecțiunilor sângelui nu este suficientă intervenția numai asupra transformărilor la nivelul celulelor măduvei.

In cazul cancerului sângelui situația este și mai complicată. Pentru cei care suferă de cancerul sângelui, undeva în lanțul ce se finalizează cu producerea celulelor sanguine există o anomalie. Această anomalie poate fi prezentă la unul sau la mai multe niveluri. Persoanele ce au capacități deosebite pot observa că persoanele ce au cancer al sângelui au luminozitatea scăzută în zona circulației superficiale a membranei intestinelor. De asemenea, luminozitatea este scăzută și în zona circulației superficiale a ficatului, dar și în zona oaselor. In acest mod, se poate observa că disfuncțiile apar la mai multe niveluri, ele concurând pentru producerea acestei afecțiuni.

Un alt aspect important este cel al clarificării distincției dintre transformările ce apar în interiorul unei celule și cele care produc formarea unor noi celule.

In medicina tradițională chineză se spune: ***"Energia de apărare circulă prin exteriorul meridianelor"***. Această energie de apărare (*Wei*

Scanned with OKEN Scanner

Qi) este produsă din esența hranei, circulă prin exteriorul vaselor de sânge, are funcția de a apăra corpul împotriva factorilor patogeni externi, controlează închiderea și deschiderea porilor, împrospătează pielea și părul, controlează temperatura corpului, încălzește organele interne, protejează suprafața musculară. Energia de apărare este cea care circulă prin exteriorul celulelor, având rolul de apărare a lor, producând o anumită presiune asupra lor. Dacă din exterior nu se va manifesta nici o presiune, atunci va crește presiunea din interiorul celulelor; dacă presiunea exterioară este mică presiunea interioară va fi mare (conform teoriei Yin – Yang). Dacă nu va exista energia de apărare, care să exercite o anumită presiune asupra celulelor, atunci energia celulelor va fi emisă spre exterior, pierzându-se.

In medicina tradițională chineză se mai spune: ***"Energia nutritivă (Ying Qi) circulă prin interiorul meridianelor".*** Energia nutritivă derivă din esența hranei produsă de splină și stomac, produce sângele și circulă împreună cu el prin interiorul vaselor. Ea este cea care circulă prin interiorul celulelor, prin interiorul vaselor de sânge, prin interiorul meridianelor.

Din acest punct de vedere, între energia de apărare și cea nutritivă există asemănări, dar și deosebiri: originea lor se află în esența hranei, dar ele circulă pe trasee diferite (energia de apărare se deplasează prin exteriorul celulelor, al vaselor și al meridianelor, în timp ce energia nutritivă va circula prin interiorul acestora).

Medicina tradițională chineză ne precizează că "Omul, Pământul, Cerul – prin toate circulă energia". Atunci când vorbim de Cer, noi vom spune "energia Cerului", atunci când avem în vedere Pământul, vom spune "energia Pământului", dacă vom face referire la Om, vom afirma "energia Omului". In situația în care ne întoarcem atenția spre interiorul corpului vom vorbi despre energia inimii, a plămânilor, a ficatului, rinichilor, ș.a.m.d.; energia din interiorul celulelor va fi energia nutritivă, cea din exteriorul celulelor va fi energia de apărare. In fapt este vorba de "energie", de o energie ce produce foarte multe transformări.

Ce transformări produce energia? Medicina tradițională chineză ne spune că "dacă energia se acumulează, atunci apare ceva ce are formă, ceva material, dacă energia se disipă este ca și cum ar bate vântul". In timp ce producerea vântului ca urmare a disipării energiei este mai ușor de înțeles (în sensul producerii unui curent în momentul în care energia pleacă dintr-un loc), producerea unei forme prin acumularea energiei este ceva mai neclară.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă, de exemplu, energia se acumulează și apare stagnarea ei pe meridianul ficatului, atunci în timp va apare o formațiune în interiorul ficatului. Același lucru se va întâmpla și pentru celelalte organe interne. In situația în care acumularea și stagnarea energiei se va produce în exteriorul meridianului ficatului, dar în preajma ficatului, atunci va apare cancerul ficatului (tumoră malignă).

Atunci când acumularea și stagnarea energiei se produce în interiorul celulelor, în interiorul meridianelor, în timp va apare o tumoră benignă; dacă însă procesul de acumulare și stagnare a energiei are loc în exteriorul celulelor, în afara meridianelor, atunci va apare o tumoră malignă (cancer).

Dacă avem în vedere transformările din interiorul meridianelor, al celulelor, atunci putem spune că marginile protuberanței vor fi clare, pe când în situația modificărilor ce survin în afara meridianelor, în exteriorul celulelor, marginile protuberanței nu vor fi clare. De aceea, medicina clasică afirmă că în cazul tumorilor benigne, marginea acestora este bine conturată, pe când în cazul tumorilor maligne, marginea tumorilor nu este clară.

Cancerul are legătură cu transformările energiei de apărare a corpului. Atunci când survine o disfuncționalitate a energiei de apărare, scade efectul acesteia de protejare a celulelor, ceea ce afectează buna funcționare a celulelor. Drept urmare vor interveni unele modificări în procesele chimice din interiorul celulelor.

Tumorile benigne vor duce la apariția unei presiuni exercitate din interiorul celulelor către exterior, în timp ce **tumorile maligne** creează o presiune din exteriorul celulelor către interiorul acestora.

Atât tumorile benigne cât și cele maligne reprezintă o acumulare uriașă de energie, blocajul acesteia fiind cel care a cauzat apariția tumorilor.

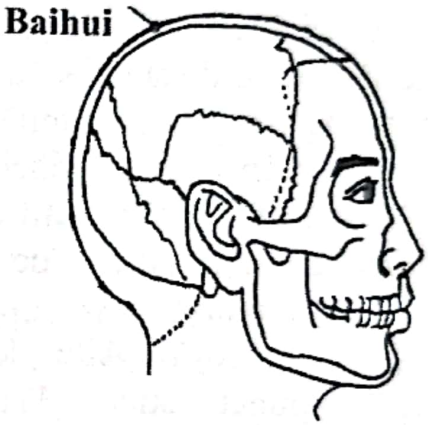
In situația **tumorilor benigne** modalitatea corectă de acțiune constă în intervenția asupra metabolismului, reinstaurând buna funcționare a organelor interne. Pentru **tumorile maligne** este necesară folosirea unei forțe mari de penetrare a locului afectat cât și reglarea câmpurilor din acea zonă. In acest sens vor fi folosite modalitățile de menținere a palmelor specificate în capitolul anterior.

Scanned with OKEN Scanner

PUNCTE DE PE MERIDIANE ȘI EXTRAMERIDIANE DES FOLOSITE ÎN TERAPIA PRIN QIGONG

PUNCTE SITUATE PE CAP ȘI PE FAȚĂ

Baihui (Du 20)



Localizare:

Exact în vârful capului, la jumătatea liniei ce unește vârfurile urechilor.

Indicații:

Dureri de cap, amețeli, vertij, apoplexie, epilepsie, tinitus (zgomote în urechi), surzenie, obstrucție nazală, prolaps al anusului sau al uterului.

Aplicații: Acest punct mai este denumit și Niwangong, Tianman, Wuhui, Sanyang, Weihui. El este un punct foarte important pentru practica Qigong-ului cât și în terapia prin emitere de energie.

a) Capul este locul în care converg toate meridianele Yang. Deoarece Baihui este localizat în vârful capului și unește cele trei meridiane Yang ale mîinii cu cele trei meridiane Yang ale piciorului și cu extrameridianul Du (Dumai), el are funcția de a lega energia meridianelor, învigorând funcțiile vitale și umplând și reîmprospătând mintea.

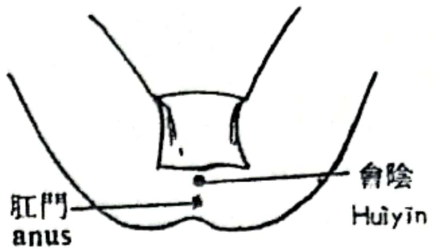
In Qigong, concentrarea atenției asupra punctului Baihui ajută energia Yang slăbită, ce nu are puterea de a urca. Această incapacitate a energiei de a ascensiona cauzează ptoza uterului, a stomacului, prolaps anal și hemoroizi.

b) Linia ce trece prin Baihui și prin Huiyin (Du 1 – situat la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale) împarte corpul pe verticală într-o parte Yin și una Yang. Pentru bărbați partea stângă a

Scanned with OKEN Scanner

corpului este Yang, iar cea dreaptă este Yin. Pentru femei însă, partea stângă a corpului este Yin, în timp ce partea dreaptă este Yang.

Activarea energiei pe linia mediană ce unește vârful capului (Baihui) cu jumătatea distanței dintre anus și organele genitale (Huiyin) permite echilibrarea Yin-ului și a Yang-ului, ușurând activitățile energiei.



Emiterea de energie către Baihui ajută la umplerea creierului, liniștirea mentalului, scăderea duratei somnului și activarea Yang-ului corpului.

Tianting (la mijlocul frunții)

Localizare: Punctul aflat la jumătatea distanței dintre punctul Yintang (situat la jumătatea distanței dintre sprâncene) și rădăcina părului.

Indicații: senzații de înțepături în zona frunții, dureri de cap, amețeli, palpitații, amnezie.

Aplicații: Alte denumiri pentru acest punct sunt: Tianmen (Poarta Cerului), Tianmu (Ochiul Ceresc), Tiangen (Rădăcina Cerului). De-a lungul timpului au existat mai multe controverse legate de localizarea acestui punct, uneori fiind menționată zona ce se află un pic mai sus sau cea aflată un pic mai jos. In interiorul capului, în dreptul acestei zone se află centrul conștiinței, al "spiritului originar" (Yuanshen).

Activarea acestei zone permite descătușarea mai multor capacități deosebite, precum deschiderea "celui de-al treilea ochi".

Yintang (punct extraordinar)

Localizare: La jumătatea distanței dintre sprâncene.

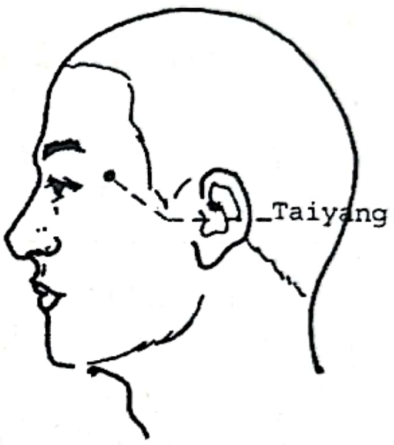
Indicații: Dureri de cap, amețeli, epilepsie, convulsii infantile, congestia ochilor însoțită de dureri, insomnie, vertij.

Scanned with OKEN Scanner

Aplicații: Punctul Yintang este localizat pe extrameridianul Ren (Renmai), fiind punctul cheie pentru reglarea energiei din Tianting, Baihui (Du 20) și din meridianul vezicii biliare.

Emiterea energiei către această zonă, însoțită uneori și de emiterea de energie către Baihui și Taiyang (la nivelul tâmplelor) reglează circulația din extrameridianele Ren (Renmai) și Du (Dumai), cât și din meridianele Shaoyang, tratând problemele menționate la indicații cât și senzația de greutate din vârful capului sau cea de înțepături din mijlocul frunții (cauzate de practica incorectă a unor tehnici din Qigong).

Taiyang (punct extraordinar)

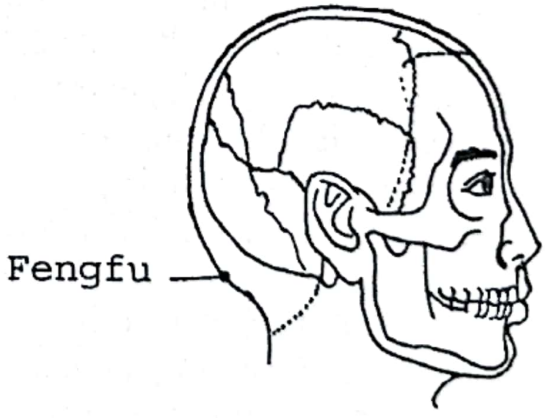


Localizare: la nivelul tâmplelor, în depresiunea situată la 1 cun (o distanță egală cu lățimea degetului mare) față de unghiul extern al ochiului.

Indicații: dureri de cap, paralizia nervilor faciali, probleme ale ochilor, dureri de dinți.

Aplicații: acest punct mai este cunoscut și sub denumirea Qianguan, Tongziliao. Se emite energie perpendicular către acest punct. Este folosit și pentru tratarea deviațiilor ochilor și a gurii.

Fengfu (Du 16)



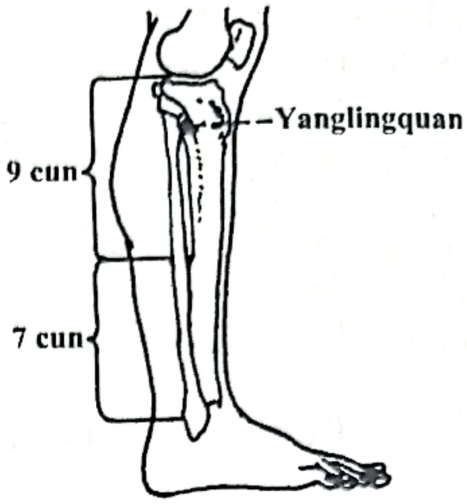
Localizare: la 1 cun (o distanță egală cu lățimea degetului mare) deasupra liniei de inserție a părului din zona posterioară a capului.

Indicații: greutate și dureri în spatele capului, apoplexie, semiparalizie, răceală, dureri de cap, înțepeneala cefii, vertij, dureri în gât și greață.

Aplicații: punctul mai este denumit și Sheben, Guizhen, Caoxi, Guilin, fiind punctul convergent al extrameridianelor Du (Dumai) și Yangwei (Yangweimai). Punctul este considerat poarta invaziei vântului patogen. Vântul patogen poate pătrunde prin Fengfu în interiorul

Scanned with OKEN Scanner

corpului, fiind răspândit în creier şi afectând punctul Taiyang şi meridianele Shaoyang. Acest lucru conduce la febră, ameţeli, înţepenirea cefii, dureri în gât.



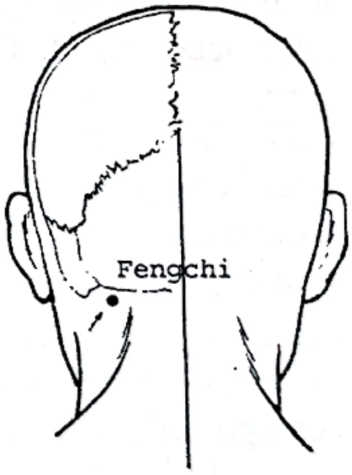
Emiterea de energie către acest punct facilitează emiterea către exterior a vântului patogen. Pentru reglarea funcţiilor energiei, el este folosit adesea împreună cu Fengchi (GB 20) şi Yanglingquan (GB 34).

Fengchi (GB 20)

Localizare: Lateral de Fengfu (Du 16).

Indicaţii: Migrenă, dureri occipitale, vertij, înţepeneala cefii şi dureri, apoplexie şi dureri de spate.

Aplicaţii: O altă denumire a acestui punct este Refu. El se află pe meridianul vezicii biliare a piciorului - Shaoyang, fiind un punct convergent al meridianului celor trei focare al mîinii – Shaoyang, al meridianului vezicii biliare a piciorului – Shaoyang, al extrameridianului Yangwei şi al extrameridianului Yangqiao.



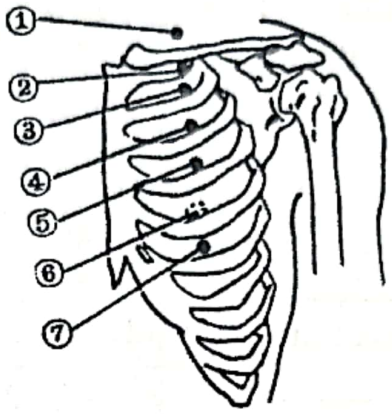
Localizat în spatele capului, el este centrul prin care vântul patogen pătrunde în interiorul creierului. Se foloseşte emiterea de energie către acest punct urmată de conducerea energiei de-a lungul meridianului vezicii biliare pentru a drena meridianele şi colateralele, pentru reglarea energiei şi a sângelui, pentru îndepărtarea vântului patogen de la suprafaţa corpului, pentru recăpătarea conştienţei şi scăderea timpului de resuscitare, pentru îmbunătăţirea acuităţii vizuale şi auditive.

Pentru tratarea cefii înţepenite şi a durerilor din această zonă prin îndepărtarea vântului patogen, se va folosi - în scopul emiterii energiei - o manevră de împingere şi tragere a energiei către această zonă. Energia va fi condusă de-a lungul meridianului vezicii biliare (împingând de-a lungul acestuia vântul patogen) pentru ca în final energia să iasă prin punctul Yanglingquan (GB 34) (la 1 cun sub genunchi).

Scanned with OKEN Scanner

PUNCTE SITUATE PE PIEPT ȘI PE ABDOMEN

Quepen (St 12)



Localizare: Deasupra sfârcului, în mijlocul fosei supraclaviculare.

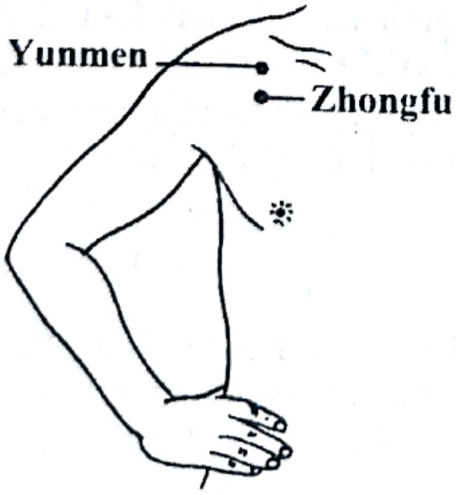
Indicații: Dureri în gât, dispnee și dureri în Quepen.

Aplicații: Denumit și Tiangai, Chigai, acest punct este locul prin care trec meridianele piciorului Yangming, ale mîinii Shaoyang, ale mîinii Taiyang și ale mîinii Yangming.

Emiterea energiei către acest punct și conducerea energiei de-a lungul meridianelor ajută la reglarea circulației energiei prin meridianele menționate.

In mod particular, emiterea și conducerea energiei de-a lungul meridianului stomacului și al vezicii biliare poate trata senzația de blocaj la nivelul pieptului, tusea, senzația de căldură în piept.

Punctul Quepen merită o atenție deosebită pentru terapeuții care fac tratamente prin emiterea de energie, deoarece energia patogenă a pacientului poate invada corpului terapeutului prin acest punct, cauzând dureri în piept, cât și alte simptome ce țin de stagnarea energiei în zona pieptului.



Zhongfu (Lu 4)

Localizare: la 6 cun lateral de linia toracică mediană, în spațiul dintre prima și a doua coastă.

Indicații: Tuse, senzație neplăcută în piept, dureri în umeri și spate.

Aplicații: Denumit și Yingzhongshu, Fuzhongshu, Yingshu, fiind localizat pe meridianul plămânului al

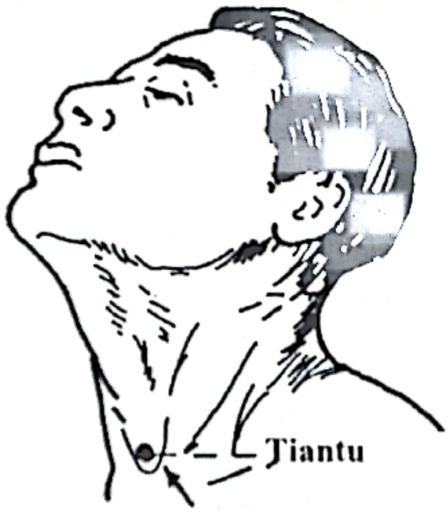
Scanned with OKEN Scanner

mîinii Taiyin, el este locul în care se strânge energia și unde converg meridianele mîinii Taiyin și cele ale piciorului Taiyin.

Emiterea energiei către acest punct are efectul îndepărtării căldurii din focarul superior (plămâni și inimă), drenează și reglează energia plămânilor și tratează tusea și astmul.

Emiterea și conducerea energiei pe meridianele mîinii Taiyin și pe cele ale piciorului Taiyin, prin manevre de împingere și tragere poate ajuta la drenarea meridianelor și la îndepărtarea energiei patogene din meridianele Taiyin.

Tiantu (Ren 22)



Localizare: exact în centrul fosei suprasternale.

Indicații: Tuse, expectorație dificilă, dureri în gât, senzații neplăcute în piept, senzația de greață însoțită de vomă.

Aplicații: Denumit și Yuhu, Tianju, acest punct se află pe extrameridianul Ren (Renmai), fiind locul unde converg extrameridanele Ren (renmai) și Du (Dumai). Deoarece energia este controlată de zona plămânilor, iar punctul Tiantu este localizat în partea superioară a pieptului, emiterea de energie către acest punct ventilează plămânii și rezolvă problema flegmei, permite coborârea energiei și îndepărtarea astmului. De asemenea sunt îndepărtate durerile în gât și este grăbit procesul de recuperare a vocii (în cazul slăbirii acesteia).

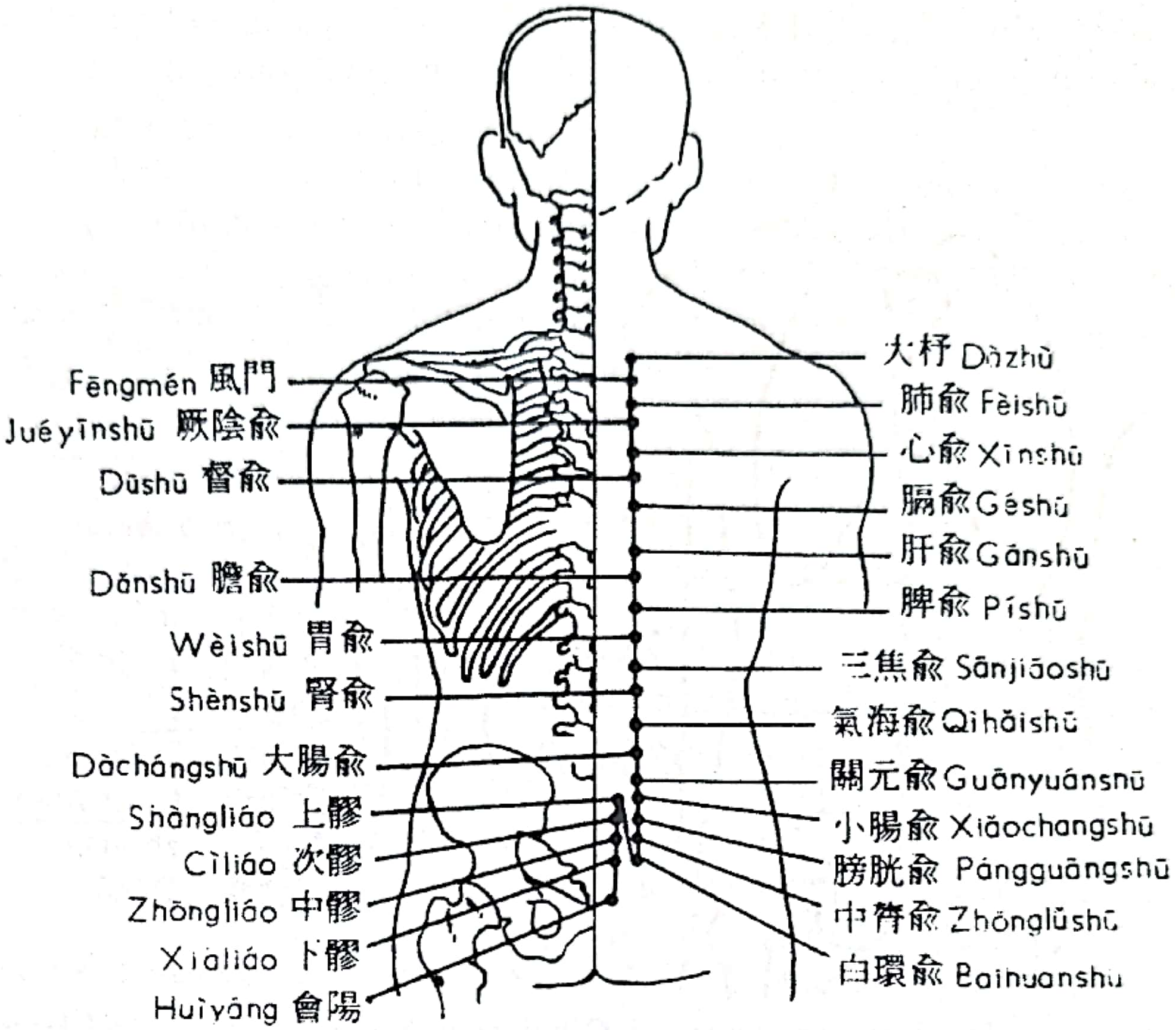
Emiterea de energie către acest punct însoțită de emiterea de energie către punctele Fengmen (UB 12) (la 1,5 cun față de extrameridianul Du, la nivelul marginii inferioare a celei de-a doua vertebre a coloanei toracice – vezi pag. 369 sus) și Feishu (UB 13) (la 1,5 cun față de extrameridianul Du, la nivelul marginii inferioare a celei de-a treia vertebre toracice) poate regla energiile Yin și Yang ale corpului.

Xuanji (Ren 21)

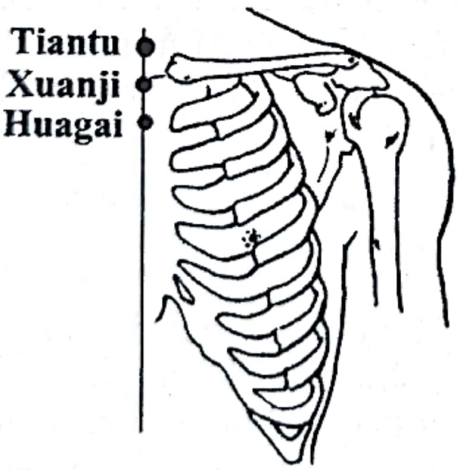
Localizare: In depresiunea situată la 1 cun sub Tiantu (Ren 22).

Indicații: Dureri în gât, senzația de blocaj (de preaplin) și de durere la nivelul pieptului, sughiț, ascensionarea energiei plămânilor (în

Scanned with OKEN Scanner



mod normal energia plămânilor ar trebui să coboare), tuse, dispnee, abces pulmonar.

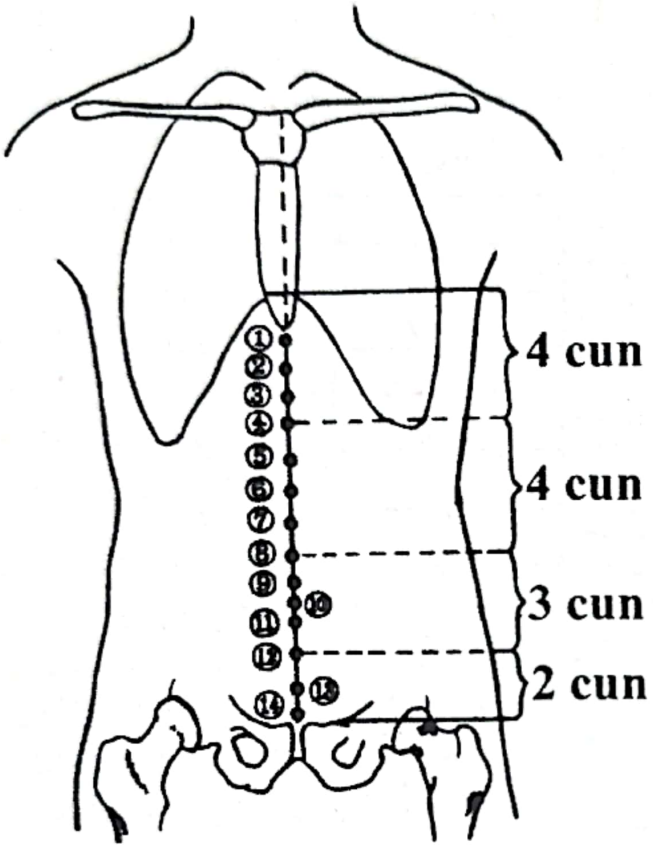


Aplicații: Acest punct se află pe extrameridianul Ren (Renmai). Xuan este denumirea celei de-a doua stele din Ursa Mare în timp ce Ji este denumirea celei de-a treia. Xuan și Ji se rotesc odată cu Ursa Mare.

Emiterea energiei către acest punct promovează funcția de dispersie a energiei la nivelul focarului superior, îndepărtând stagnarea acesteia și durerile cauzate de ea, permițând umezirea porțiunilor uscate (plămânul este cel care împrăștie umezeala către diferitele porțiuni ale corpului), îndepărtând astmul.

Scanned with OKEN Scanner

In tratamentul clinic acest punct este folosit adesea împreună cu Qihai (Ren 6) (situat la 1,5 cun sub ombilic) și Xia dantian ("câmpul de cinabru inferior" – situat în interiorul abdomenului inferior, sub ombilic).



①鳩尾 Jiūwěi
②巨闕 Jùquè
③上脘 Shàngwǎn
④中脘 Zhōngwǎn
⑤建里 Jiànlǐ
⑥下脘 Xiàwǎn
⑦水分 Shuǐfèn
⑧神闕 Shénquè
⑨陰交 Yīnjiāo
⑩氣海 Qìhǎi
⑪石門 Shímén
⑫關元 Guānyuán
⑬中極 zhōngjí
⑭曲骨 Qūgǔ

Xuanji este localizat deasupra lui Qihai și a Xia dantian-ului, el fiind important pentru înmprăștierea căldurii plămânilor, în timp ce Qihai (Ren 6) și Xia dantian sunt importante pentru susținerea energiei primordiale (al cărei sediu se află la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi). Folosirea combinată a celor trei puncte este foarte eficientă în reglarea activităților energiei organelor interne, curățind și reglând plămânii și îmbunătățind respirația pentru îndepărtarea astmului.

Huagai (Ren 20)

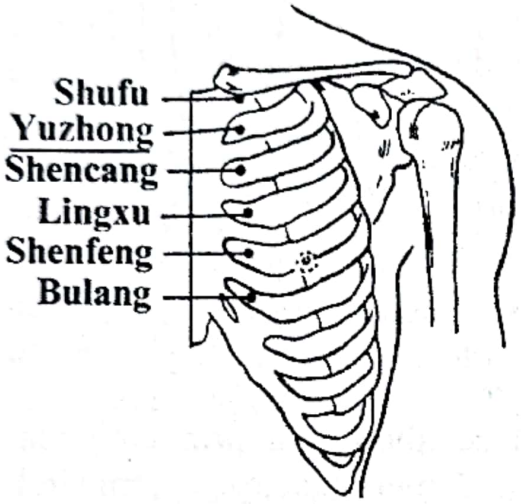
Localizare: la 1 cun sub Xuanji (Ren 21) (vezi pag. 369, 371 jos).
Indicații: Dispnee, tuse, senzația de preaplin la nivelul pieptului.
Aplicații: Huagai este situat pe extrameridianul Ren (Renmai). In interiorul acestui punct se află o legătură cu plămânii. Emiterea energiei către acest punct poate ușura presiunea din piept reglând energia.

La același nivel cu acest punct se află punctul Yuzhong (K 26) (în primul spațiu intercostal, la 2 cun față de linia sternală mediană), situat

Scanned with OKEN Scanner

pe meridianul rinichilor și având funcția de înăbușire a apei rinichilor hrănind plămânii. De aceea punctul Huagai este folosit împreună cu Yuzhong pentru a obține efectul susținerii reciproce a rinichilor și plămânilor, tratând simultan atât plămânii cât și rinichii.

Atunci când se va emite energie către Zhongwan (Ren 12) și Qihai (Ren 6) pentru a îndepărta energia patogenă de la nivelul acestora, se recomandă să nu uitați să emiteți energie și către punctele Huagai, Xuanji și Yuzhong, pentru a evita ascensionarea energiei turbionare (patogene) către partea superioară a corpului.



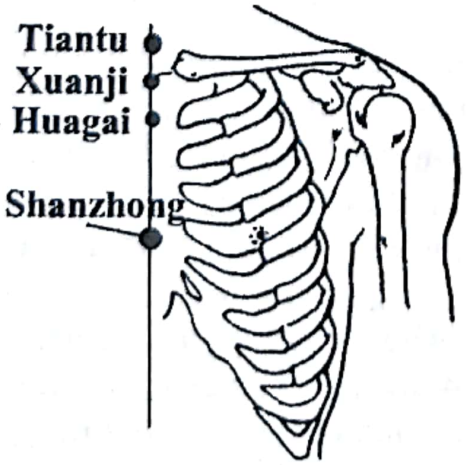
Yuzhong (K 26)

Localizare: la 2 cun lateral de Huagai (Ren 20).

Indicații: Tuse, senzații neplăcute în piept, acumularea flegmei, dureri în piept și în regiunea hipocondriacă și pierderea apetitului.

Aplicații: Emiterea de energie către acest punct poate curăța plămânii și regla energia acestora, oprind ascensionarea energiei turbionare, rezolvând problema flegmei și reglând activitățile energetice.

In practica clinică este folosit adesea în combinație cu Shanzhong (Ren 17) (la nivelul pieptului, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane), Huagai (Ren 20) și Xuanji (Ren 21) pentru a preveni stagnarea factorilor patogeni și pentru a preveni ascensionarea energiei din extrameridianul Chong (Chongmai) către zona pieptului.



Shanzhong (Ren 17)

Localizare: la nivelul pieptului, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane.

Indicații: Senzații neplăcute în interiorul pieptului, dispnee, tuse, abces mamar, dureri în spate.

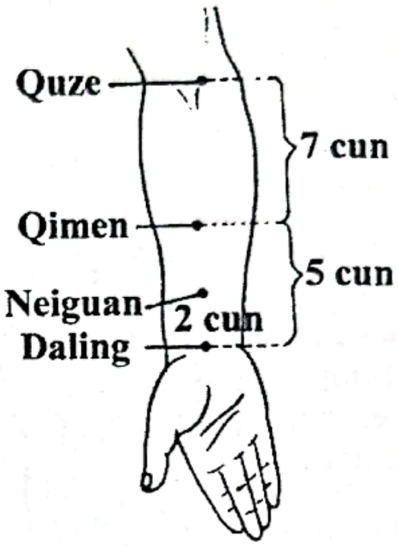
Aplicații: Denumit și Yuanwu, Yuanjian, Qihai-ul superior (Qihai are

Scanned with OKEN Scanner

sensul de "mare de energie"), Zhong dantian ("câmpul de cinabru mijlociu") el este o sursă a energiei extrameridianului Ren (Renmai), "marea energiei" pectorale, locul de întâlnire al energiei (în general).

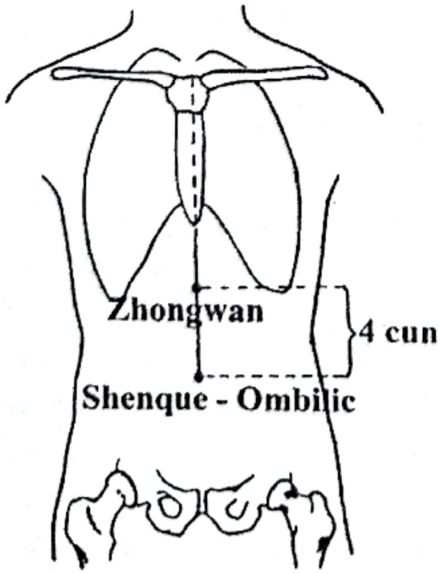
Emiterea de energie către acest punct poate regla energia, controlând ascensionarea energiei adverse. De asemenea, este curățată căldura de la nivelul plămânilor și rezolvată problema flegmei.

Emiterea energiei către acest punct cât și spre Neiguan (P 6) poate regla simultan energia pieptului, a inimii și a stomacului. In acest fel se obține rezultatul întăririi inimii și liniștirii minții.



Deoarece Shanzhong corespunde "câmpului de cinabru mijlociu" (Zhong Dantian) și se află între "câmpul de cinabru superior" (Shang Dantian – situat în interiorul capului, la nivelul frunții) și "câmpul de cinabru inferior" (Xia Dantian – situat în interiorul abdomenului inferior, sub ombilic), orice stagnare a energiei la nivelul celor trei centrii energetici ("câmpuri de cinabru") se abordează prin emiterea inițială de energie către Shanzhong, curățind meridianele și permițând întoarcerea energiei către locul său de origine.

Emiterea energiei către Shanzhong cât și spre Feishu (UB 13) are funcția de reglare a activităților energetice din focarul superior (zona plămânilor și a inimii) și a "câmpului de cinabru superior" (Shang Dantian) și de a echilibra Yin și Yang-ul în partea anterioară și posterioară a corpului, activând energia întregului corp.



Zhongwan (Ren 12)

Localizare: la 4 cun deasupra ombilicului, pe linia mediană anterioară.

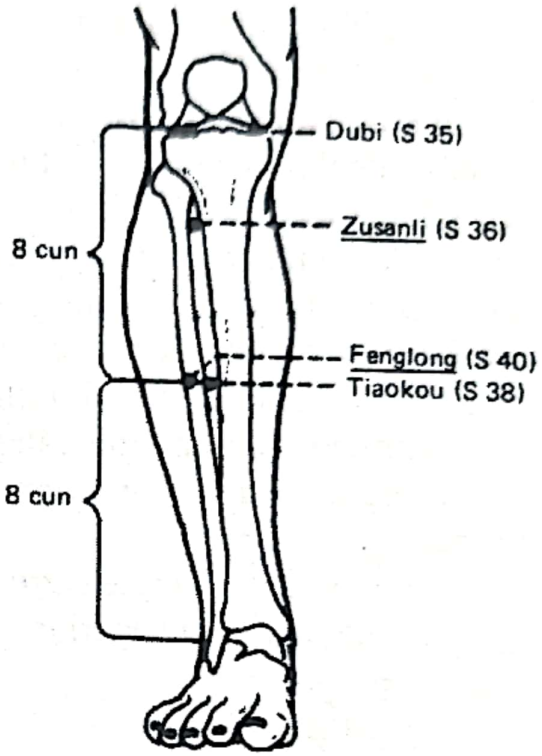
Indicații: Dureri de stomac, distensie abdominală, regurgitare acidă, vărsături, diaree, dizenterie, icter și astenia splinei și a stomacului.

Aplicații: Alte denumiri ale acestui punct: Taicang, Weiwan, Zhongji. Este un punct al extrameridianului Ren (Renmai),

Scanned with OKEN Scanner

fiind un punct de convergență al extrameridianului Ren (Renmai) cu meridianul mîinii Taiyang, meridianul mîinii Shaoyang și meridianul piciorului Yangming. Zhongwan este de asemenea un punct frontal ce are legătură cu stomacul cât și un punct de convergență al organelor Fu (transmițătoare de energie).

Emiterea de energie către acest punct dă posibilitatea obținerii următoarelor rezultate: calmarea sistemului nervos, controlarea funcției de ascensionare și de coborâre a energiei, calmarea energiei stomacului, reglarea focarului mijlociu, înlăturarea acumulării de umezeală și rezolvarea stagnării flegmei.



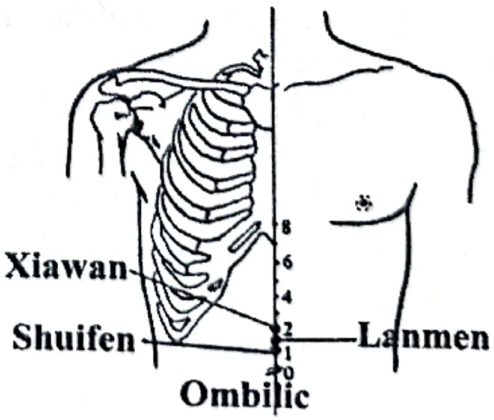
Clinic, emiterea energiei către acest punct și către Fenglong (St 40) poate rezolva acumularea de umezeală, îndepărtând și stagnarea flegmei.

Emiterea de energie către acest punct și către Zusanli (St 36) poate întări splina și ușura stomacul.

Atunci când se emite energie către Zhongwan și către Pishu (UB 20) se reglează atât energia splinei și a stomacului cât și energia Yin și energia Yang din partea anterioară și posterioară a corpului.

Deoarece Zhongwan se află între "câmpul de cinabru mijlociu" (Zhong Dantian) și cel "inferior" (Xia Dantian), el este aproape cel mai important punct pentru reglarea energetică a celor două "câmpuri de cinabru".

Emiterea de energie către Zhongwan prin manevre de vibrație și de tremurare are funcția de a induce somnul și de a liniști sistemul nervos.



Lanmen (extra)

Localizare: Acest punct se află la 1,5 cun deasupra ombilicului, fiind situat

Scanned with OKEN Scanner

pe extrameridianul Ren (Renmai), la jumătatea distanței dintre Shuifen (Ren 9) și Xiawan (Ren 10).

Indicații: Distensie abdominală și dureri, diaree, constipație, vărsături, stagnarea energiei între partea inferioară și cea mijlocie, reglează cele trei focare.

Aplicații: Lanmen este localizat pe extrameridianul Ren (Renmai), fiind în legătură cu stomacul și cu intestinul subțire.

Emiterea de energie către Lanmen poate corecta dezordinile energetice de la acest nivel, reglând stomacul și intestinul subțire și facilitând deplasarea energiei din focarul mijlociu.

In tratamentul clinic al afecțiunilor organelor interne se recomandă emiterea inițială de energie către acest punct, apoi către alte puncte caracteristice afecțiunii respective.

Emiterea de energie către Lanmen și către Zhongwan (ren 12) poate regla energia focarului mijlociu.

Emiterea de energie către Lanmen și către Qihai (Ren 6) poate regla energia focarului inferior, conducând energia către locul său de origine.

Emiterea de energie către Lanmen și către Shanzhong (Ren 17) va regla energia focarului superior.

Shenque (Ren 8)

Localizare: Coincide cu ombilicul.

Indicații: Dureri abdominale, diaree, stagnarea energiei cât și insuficiențe energetice congenitale sau dobândite.

Aplicații: Alte denumiri ale lui Shenque sunt Qishe, Mingdi, Qizhong, Weihui. Acest punct are legătură atât cu energia dobândită cât și cu cea primordială (congenitală).

Emiterea energiei către acest punct întărește energia primordială, crește energia dobândită, recuperează Yang-ul disipat și salvează pacientul de la colaps.

Deplasarea circulară a energiei în jurul ombilicului (prin folosirea forței gândului) permite obținerea unui "cerc" de energie sau a unei "mișcări circulare automate a energiei", ceea ce se dovedește a fi foarte eficient pentru reglarea energiei din toate meridianele dar și pentru tratarea afecțiunilor sistemului digestiv, al celui cardiovascular, ș.a.m.d.

Scanned with OKEN Scanner

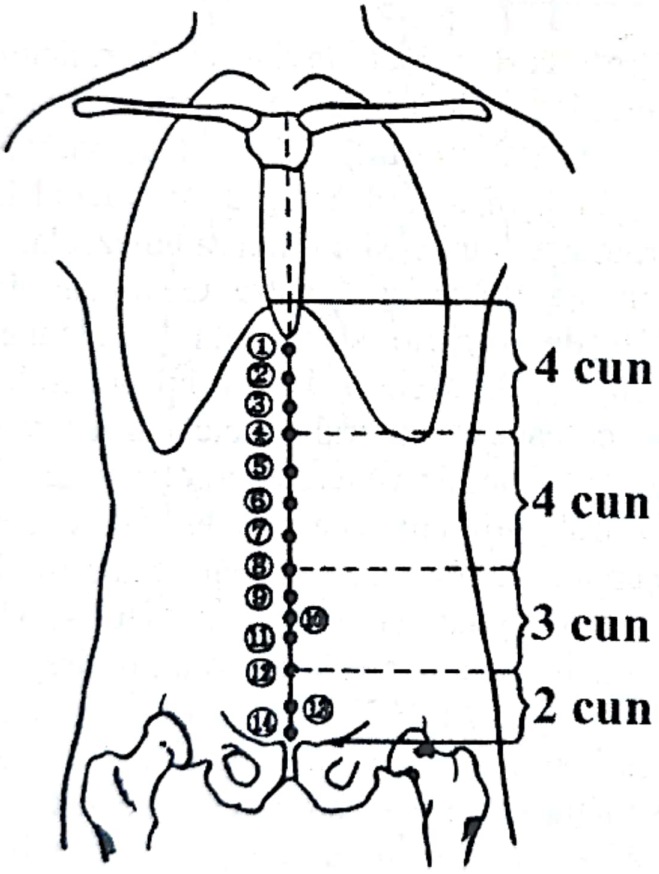
Qihai (Ren 6)

Localizare: la 1,5 cun sub ombilic.

Indicații: Dureri abdominale, distensie abdominală, dismenoree, amenoree, dezordini energetice, incapacitatea energiei de a se întoarce la origine.

Aplicații: Mai este denumit Boying, Xihuang, Dantian. Qihai este originea energiei extrameridianului Ren (Renmai) și sursa energiei bărbatului, locul de întoarcere pentru energia primordială și punctul de bază pentru inspirația abdominală.

Emiterea de energie către Qihai poate activa și mobiliza energia primordială, învigorează energia rinichilor, încălzește focarul inferior, împrăștie frigul patogen și umezeala și reumple energetic rinichii.



①鳩尾 Jiūwěi
②巨闕 Jùquè
③上脘 Shàngwǎn
④中脘 Zhōngwǎn
⑤建里 Jiànlǐ
⑥下脘 Xiàwǎn
⑦水分 Shuǐfēn
⑧神闕 Shénquè
⑨陰交 Yīnjiāo
⑩氣海 Qìhǎi
⑪石門 Shímén
⑫關元 Guānyuán
⑬中極 zhōngjí
⑭曲骨 Qūgǔ

Qihai este foarte important pentru terapeutul ce folosește emiterea de energie. Exersarea, deplasarea și emiterea de energie depind de acest punct.

In tratamentul clinic se folosește emiterea de energie către Qihai asociată cu emiterea de energie către Shanzhong (Ren 17) și Xuanji (Ren 21).

Scanned with OKEN Scanner

Guanyuan (Ren 4)

Localizare: la 3 cun sub ombilic.

Indicații: Deficiența energiei vitale, dureri abdominale, dismenoree, amenoree, enurezis, diabet și vertij.

Aplicații: Are foarte multe denumiri sinonime: Dahai, Dantian, Jinglu, Liji, Dazhongji, Huangzhiyuan.

Guanyuan este un punct al extrameridianului Ren (Renmai) având legătură și cu intestinul subțire; el este un punct de convergență al celor trei meridiane Yin ale piciorului și a extrameridianului Ren (Renmai), fiind locul în care este generată energia celor trei focare.

Guanyuan este considerat a fi locul în care este generată esența la bărbați și sângele la femei, un centru al vieții, un loc în care Yin-ul și Yang-ul rinichilor se întâlnește.

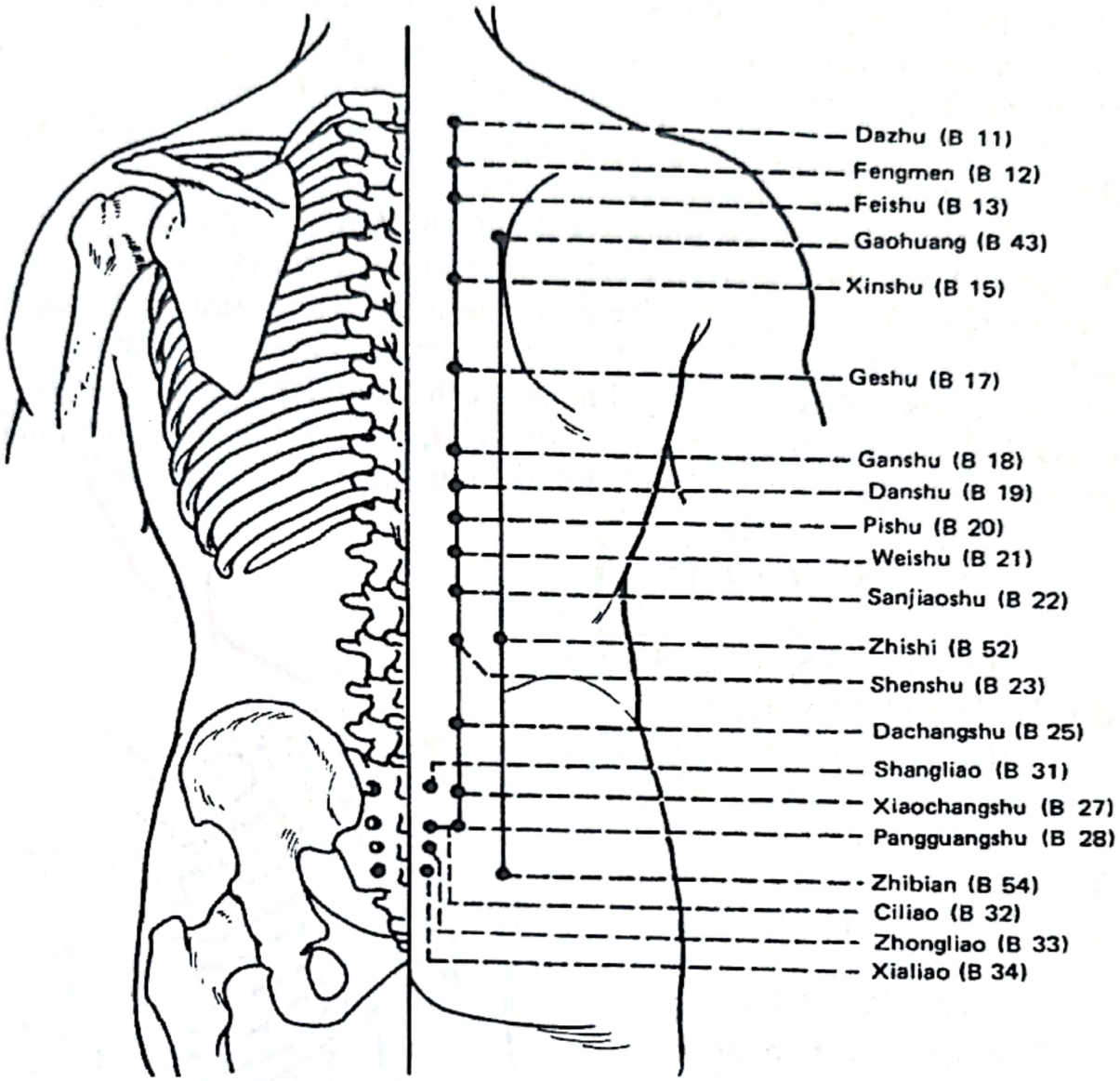
Emiterea de energie către acest punct învigorează rinichii, consolidând esența primordială, hrănind și întărind energia primordială, susținând măduva coloanei vertebrale și creierul, facilitând activitățile energetice, întărind genunchii și șoldul, încălzind Yang-ul și ajutând la transformarea energiei pentru a promova diureza și a înlătura umezeala.

In tratamentul clinic, emiterea de energie către Guanyuan în combinație cu Shenshu (UB 23) (de o parte și de alta a coloanei vertebrale, la o distanță de 1,5 cun față de aceasta, la nivelul punctului Mingmen; Mingmen se află pe coloana vertebrală exact în dreptul ombilicului) poate reumple corpul din punct de vedere energetic, hrănind Yin-ul și păstrând energia în focarul mijlociu, ceea ce la rândul său întărește energia primordială și ușurează respirația și îndepărtează astmul.

Emiterea de energie către Guanyuan și Mingmen (Du 4) (la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi, pe coloana vertebrală, în dreptul ombilicului) poate înviora energia, întărind Yang-ul și activitățile energetice, ceea ce induce mișcări spontane ale pacientului. Energia poate fi activată și mai bine în situația în care se emite energie și către Dazhui (Du 14) ("marea vertebră" - este spațiul dintre prima vertebră toracică T1 și ultima vertebră cervicală C7) și Feishu (UB 13, la 1,5 cun în ambele părți laterale față de a 3-a vertebra toracică).

Punctul Guanyuan este unul din punctele importante pentru exersarea, deplasarea și emiterea energiei.

Scanned with OKEN Scanner



Huiyin (Ren 1)

Localizare: în centrul perineului, la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale. In traducere, Huiyin înseamnă "întâlnirea celor două Yin-uri".

Indicații: dezordini energetice în extrameridianele Ren (Renmai) și Du (Dumai), emisie seminală, impotență, menstruație neregulată, dureri de cap, epilepsie indusă de teroare și sincope.

Aplicații: Mai este denumit Haidi ("fundul mării"), Digen ("rădăcina pământului"), Yinqiaoku (Rervorul Yinqiao), Xiajidihu. Huiyin este punctul de origine al extrameridianelor Ren (Renmai), Du (Dumai) și Chong (Chongmai) și unul dintre punctele de origine al colateralelor.

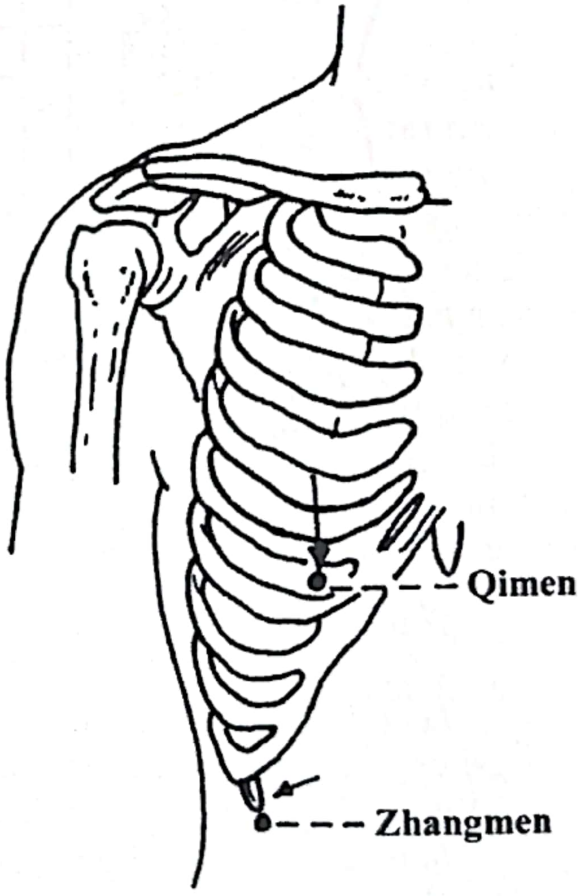
Scanned with OKEN Scanner

Pe durata practicii Qigong-ului, acumularea și deplasarea energiei duce adesea la apariția unei vibrații în zona Huiyin, ceea ce indică mobilizarea energiei din extrameridianele Ren, Du și Chong.

Emiterea energiei către acest punct reglează extrameridianele Ren, Du și Chong.

Deoarece linia ce unește Huiyin cu Baihui împarte Yin-ul și Yang-ul în interiorul corpului, emiterea energiei către cele două puncte facilitează schimburile energetice între interiorul și exteriorul corpului. In acest mod apare oportunitatea exersării și reglării energiei, îmbunătățind activitățile energetice ale întregului corp, echilibrând Yin-ul și Yang-ul și deplasând energia într-o manieră suplă și, în acest mod, dobândind capacitatea diagnosticării și a efectuării de tratamente.

Zhangmen (Liv 13)



Localizare: la capătul liber al celei de-a 11-a coaste.

Indicații: dureri ce iradiază în regiunea costală, distensie abdominală, borborigme (zgomote în abdomen), formațiune abdominală, vărsături, vertij, insomnie, stare de supărare.

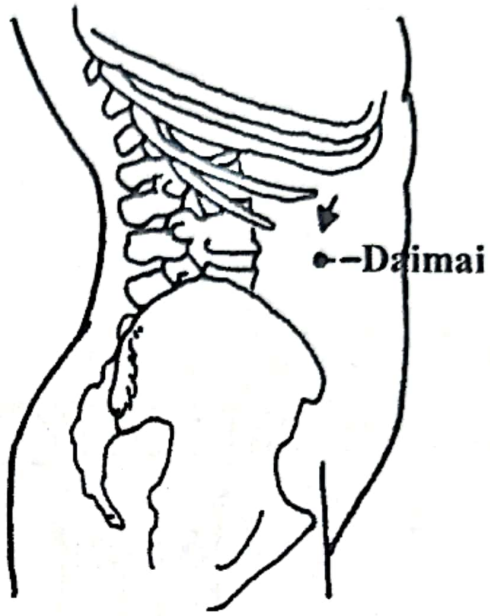
Aplicații: Mai este denumit și Zhoujian, Changping, Xieliao. Zhangmen este situat pe meridianul ficatului și este în legătură și cu splina, fiind și un punct de convergență a organelor interne și de întâlnire a meridianului piciorului Shaoyang cu meridianul piciorului Jueyin.

Emiterea de energie către acest punct facilitează și reglează activitățile energetice ale meridianelor ficatului și vezicii biliare. El este adesea folosit pentru a liniști ficatul și a-i regla circulația energetică, promovând circulația sanguină pentru a îndepărta stazele și formațiunile din interiorul corpului.

Emiterea energiei către Zhangmen și către Laogong (P 8) (situat aproximativ în centrul palmei) este foarte eficientă pentru a ghida focul

Scanned with OKEN Scanner

patogen pentru a coborî, curățind focul inimii și focul ficatului, liniștind ficatul și reglând stomacul.



Daimai (GB 26)

Localizare: exact în dreptul capătului liber al coastei a 11-a, sub acesta, la nivelul ombilicului.

Indicații: Dezordini energetice în extrameridianul Dai (Daimai) și în meridianul vezicii biliare, dureri abdominale, amenoree, leucoree cu striuri sanguine, hernie, dureri în regiunea lombocostală și a extremităților inferioare.

Aplicații: Daimai este un punct de convergență al extramerdianului Dai cu meridianul piciorului Shaoyang. "Dai" înseamnă "centură", astfel încât extrameridianul Dai este privit ca "centura taliei", ce unește toate canalele verticale ale corpului.

Maeștrii de Qigong acordă o mare importanță unei circulații fluente a energiei pe acest meridian. Emiterea de energie către Daimai reglează toate meridianele verticale. Când Daimai este deschis, energia se va deplasa cu ușurință între cele trei "câmpuri de cinabru".

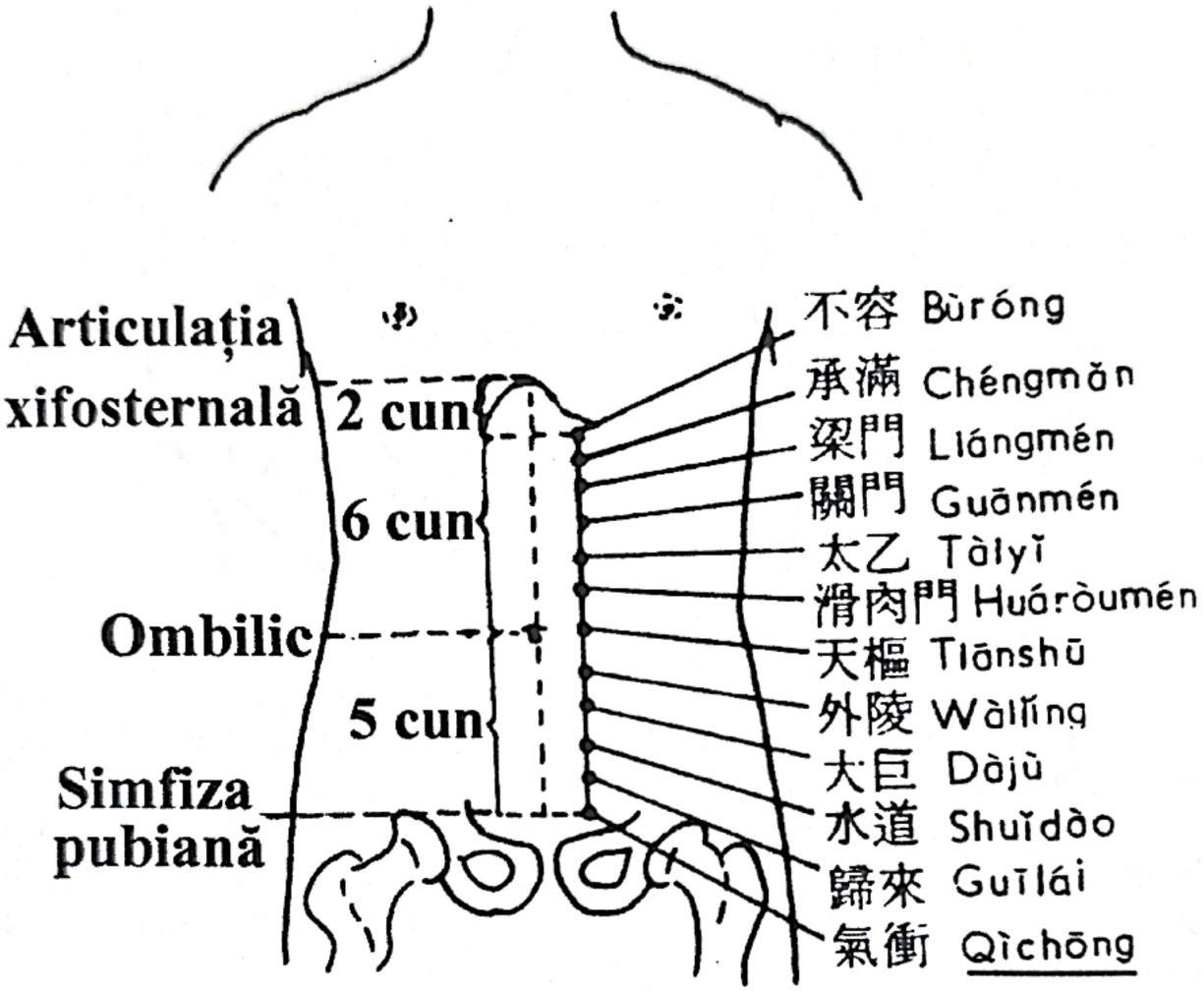
Dacă acest punct este blocat atunci vor exista dezordini energetice în extrameridianele Ren, Du, Chong, cât și în celelalte meridiane ale corpului.

Qichong (St 30)

Localizare: la 5 cun sub ombilic și la 2 cun în lateral.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații: Stagnarea energiei în extrameridianele Chong (Chongmai) și Ren (Renmai), distensie abdominală și dureri, borborigme, hernie, umflarea organelor genitale, impotență și menstruație neregulată.



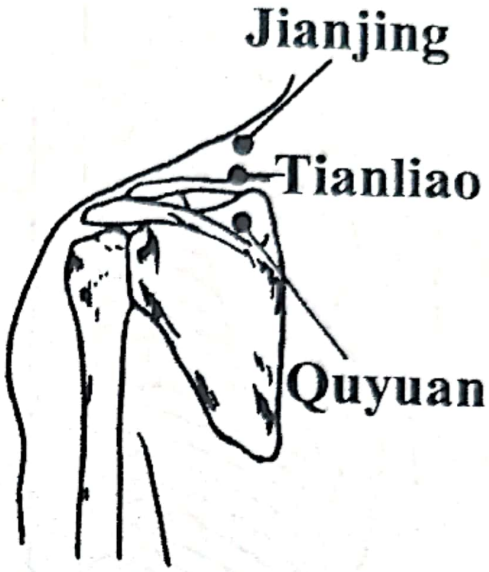
Aplicații: Mai este denumit și Qijie. Qichong este punctul de origine al extrameridianului Chong (Chongmai), un meridian ce primește energie și sânge din toate cele 12 meridiane principale ale corpului. Pe inspirație energia din abdomen va pleca din acest punct, va urca și se va întâlni cu energia focarului mijlociu; pe expirație energia din abdomen va coborî spre "câmpul de cinabru inferior".

Emiterea energiei către Qichong are rolul de a regla activitățile energetice în extrameridianele Ren, Chong și în meridianul stomacului, promovând circulația energiei și a sângelui, îndepărtând frigul și umezeala.

Scanned with OKEN Scanner

PUNCTE SITUATE PE SPATE ȘI ÎN ZONA TALIEI

Jianjing (GB 21)



Localizare: la jumătatea distanței dintre Dazhui ("marea vertebră" – zona dintre C7 și T1) și acromion.

Indicații: rigidizarea cefii și dureri ale acesteia, dureri în umăr și în spate, incapacitatea de a ridica brațul, abces mamar.

Aplicații: Este punctul convergent al meridianului palmei Shaoyang, al piciorului Shaoyang, al piciorului Yangming și al extrameridianului Yangwei (Yangweimai) și un loc unde meridianul vezicii biliare se întâlnește cu toate meridianele Yang atunci când trece prin zona umărului.

Emiterea energiei către Jianjing poate regla toate activitățile energiei din meridianele Yang, curățindu-le. El folosește de asemenea ca un punct pentru reglarea generală a energiei după un tratament clinic.

Dazhui (Du 14)

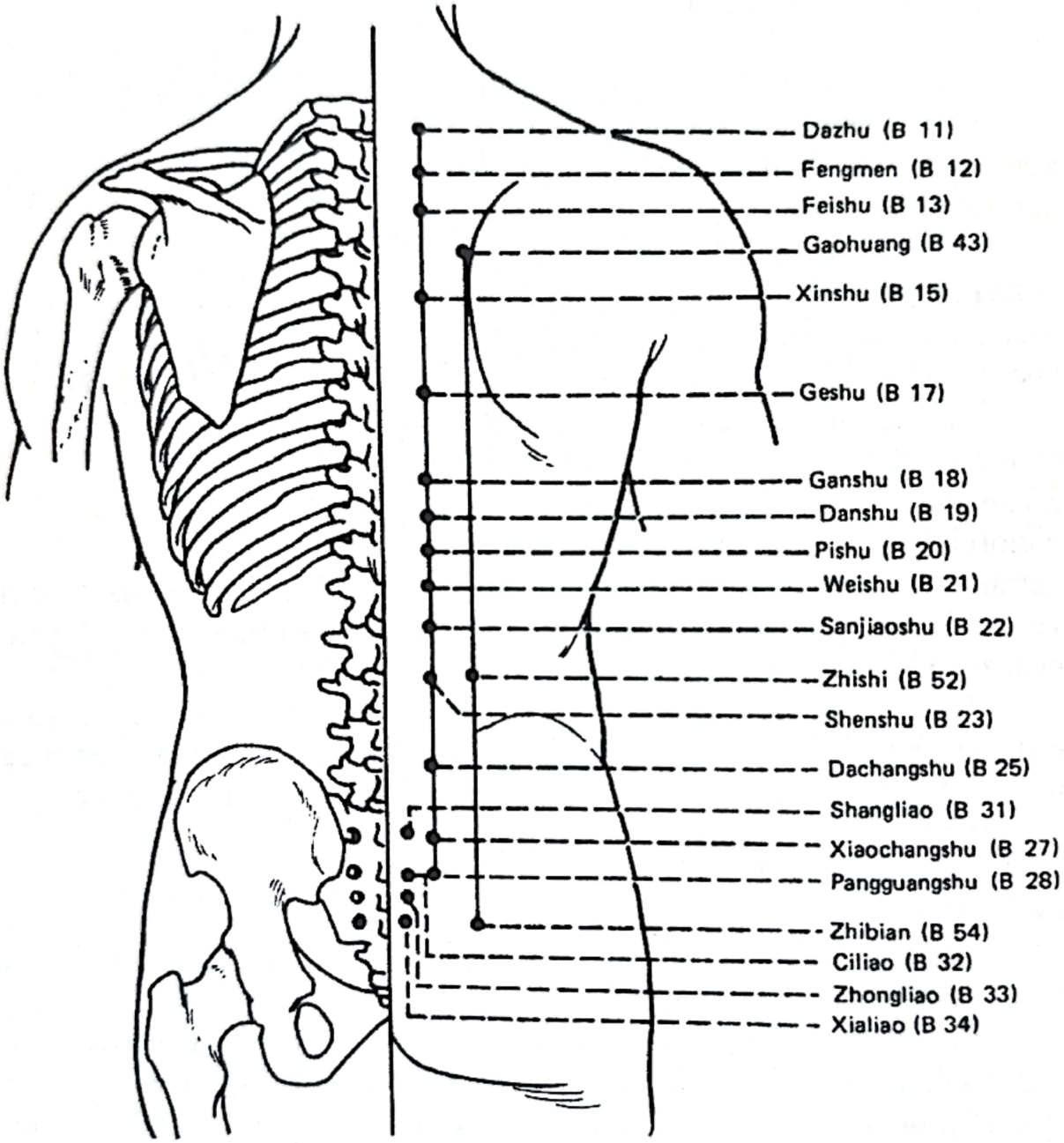
Localizare: între vertebra a 7-a cervicală (C7) și prima vertebră toracică (T1).

Indicații: Stagnarea energiei în extrameridianul Du (Dumai), dureri occipitale cauzate de stagnarea energiei, fuga energiei spre Baihui (Du 20), disfuncția energiei Yang, dureri în vârful capului, boli febrile, epilepsie, febră cauzată de deficiența Yin-ului, transpirație nocturnă, halucinații vizuale și auditive.

Aplicații: Denumiri sinonime: Bailao, Shangshu. Extrameridianul Du (Dumai) (pe care se află și Dazhui) traversează linia mediană posterioară a corpului, el fiind una din părțile așa-numitului "mic circuit ceresc" (traseul acestuia traversează linia mediană posterioară, urcând de la baza coloanei vertebrale până în vârful capului, cât și linia mediană

Scanned with OKEN Scanner

anterioară, coborând din vârful capului până în abdomenul inferior, apoi până la jumătatea distanței dintre picioare și către baza coloanei vertebrale). Spatele are caracter Yang iar punctul Dazhui este Yang-ul Yang-ului, fiind un loc de reglare și reîmprospătare a energiei Yang.



De asemenea, Dazhui este locul de convergență al extrameridianului Du (Dumai) cu meridianul mîinii Taiyang, al mîinii Yangming și al mîinii Shaoyang.

Punctul Dazhui este folosit pentru a regla Yin-ul sau Yang-ul atunci când unul sau altul este în exces.

Scanned with OKEN Scanner

Inainte de a emite și de a conduce energia pe extrameridianul Du (Dumai) și pe merdianul vezicii urinare a piciorului Taiyang, pentru a le regla, se va folosi emiterea de energie către Dazhui dar și către alte puncte, acest lucru fiind foarte folositor în activarea energiei Yang.

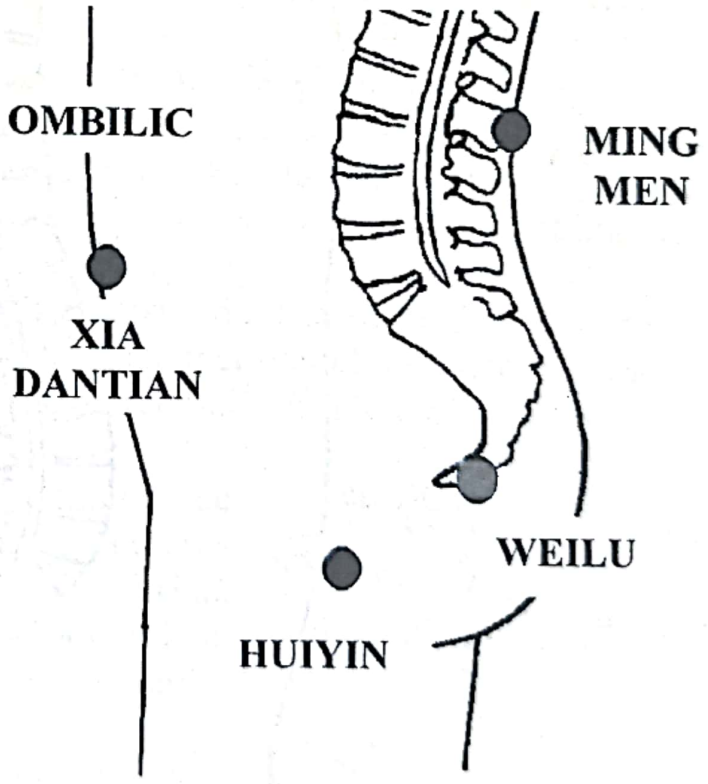
In acest sens se emite energie către Dazhui, Mingmen (Du 4) (la jumătatea distanței dintre rinichi, în dreptul ombilicului, pe coloana vertebrală) și Weilu (zona coccigiană), inducând mișcări spontane ale pacientului. Uneori însă emiterea de energie către aceste puncte dă rezultate prea puternice și, din acest motiv, se recomandă o atenție sporită în momentul în care se recurge la această metodă.

Mingmen (Du 4)

Localizare: pe coloana vertebrală, în dreptul ombilicului.

Indicații: Astenia energiei Yang, insuficiența energiei rinichilor, răceală și dureri în zona taliei și a genunchilor, slăbiciunea spatelui și a taliei, rigiditate și dureri, impotență, emisie seminală, diaree și leucoree.

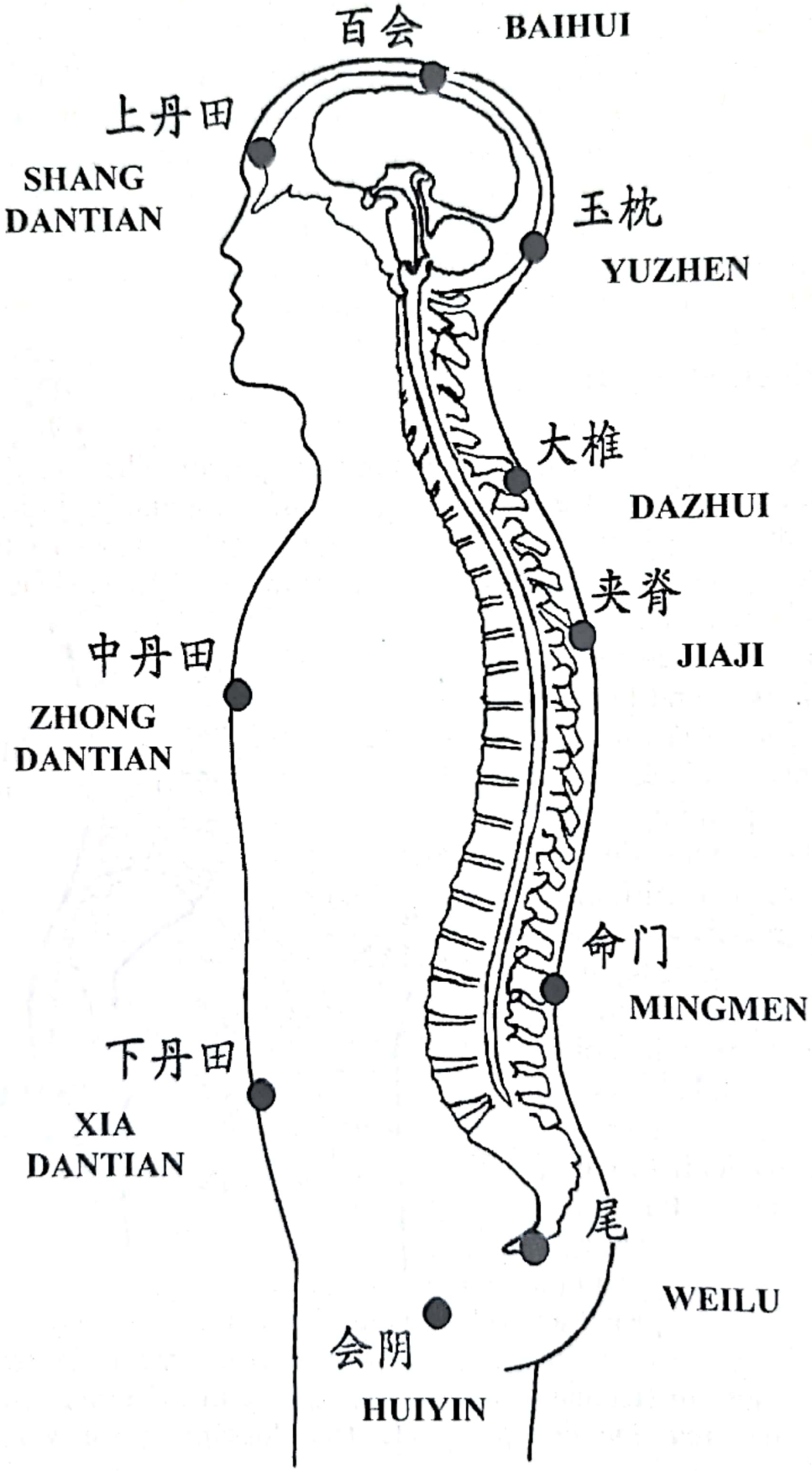
Aplicații: Punctul Mingmen se traduce prin "Poarta vieții" (fiind locul în care se păstrează energia primordială, pe care o primim în momentul concepției de la părinți). Alte denumiri ale acestui punct sunt: Jinggong, Zhuzhang. Punctul Mingmen este localizat între cei doi rinichi. La nivelul său este stocată și esența rinichilor, rinichii fiind rădăcina vieții. Punctul Mingmen este foarte important pentru libera circulație a energiei pe extrameridianul Du (Dumai).



Emiterea energiei către Mingmen poate regla în general extrameridianul Du (Dumai), activează energia Yang și umple rinichii, facilitează trecerea energiei prin cele trei "pasaje" (este vorba de

Scanned with OKEN Scanner

TRASEUL MICULUI CIRCUIT CERESC



Scanned with OKEN Scanner

Weiluguan – zona coccisului -, *Jiajiguan* – pasajul Jiaji se află la nivelul zonei toracice a coloanei vertebrale - și *Yuzhenguan* – ușor mai sus de scobitura din spatele capului, la nivelul vârfului nasului; pasajul Yuzhen din Qigong nu coincide cu punctul Yuzhen de acupunctură) pentru a ajunge în locul dorit.

Emiterea energiei către Mingmen, Weiluguan (zona coccisului), Dazhui (Du 14) și Yuzhenguan (ușor mai sus de scobitura din spatele capului, la nivelul vârfului nasului) are funcția de a regla extrameridianul Du și a activa energia Yang pentru a deschide "micul circuit ceresc".

Feishu (UB 13)

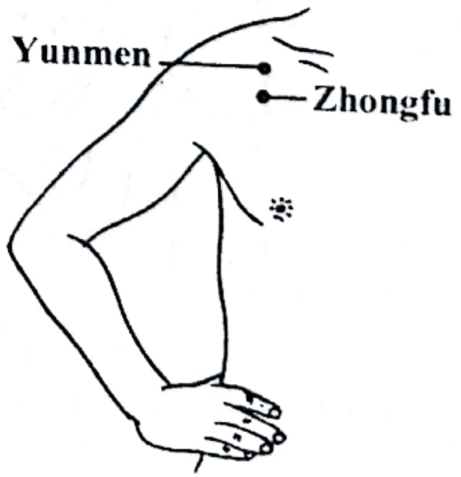
Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 3-a vertebre toracice.

Indicații: Tuse, dispnee, hemoptizie (se scuipă sânge din plămâni), febră hectică (persistentă) cauzată de deficiența Yin-ului, senzații neplăcute în interiorul pieptului, dureri hipocondriace și rigiditate și dureri în spate.

Aplicații: Acest punct este proiecția plămânului. Punctele Shu reprezintă proiecțiile organelor interne, ele aflându-se pe meridianul vezicii urinare (vezi pag. 382, 386). Feishu este punctul prin care plămânul are schimburi energetice cu exteriorul, fiind un punct important pentru tratarea afecțiunilor plămânilor.

Emiterea de energie către Feishu dublată de conducerea energiei permite curățarea și reglarea energiei meridianului, hrănește Yin-ul și îndepărtează căldura din plămâni reumplându-i cu energie și tratând astmul.

Deseori se folosește emiterea de energie către Feishu împreună cu emiterea de enrgie către Xinshu (UB 15) (reprezintă proiecția inimii), rezultatul constând în apariția mișcărilor spontane ale pacientului (în procesul terapeutic).



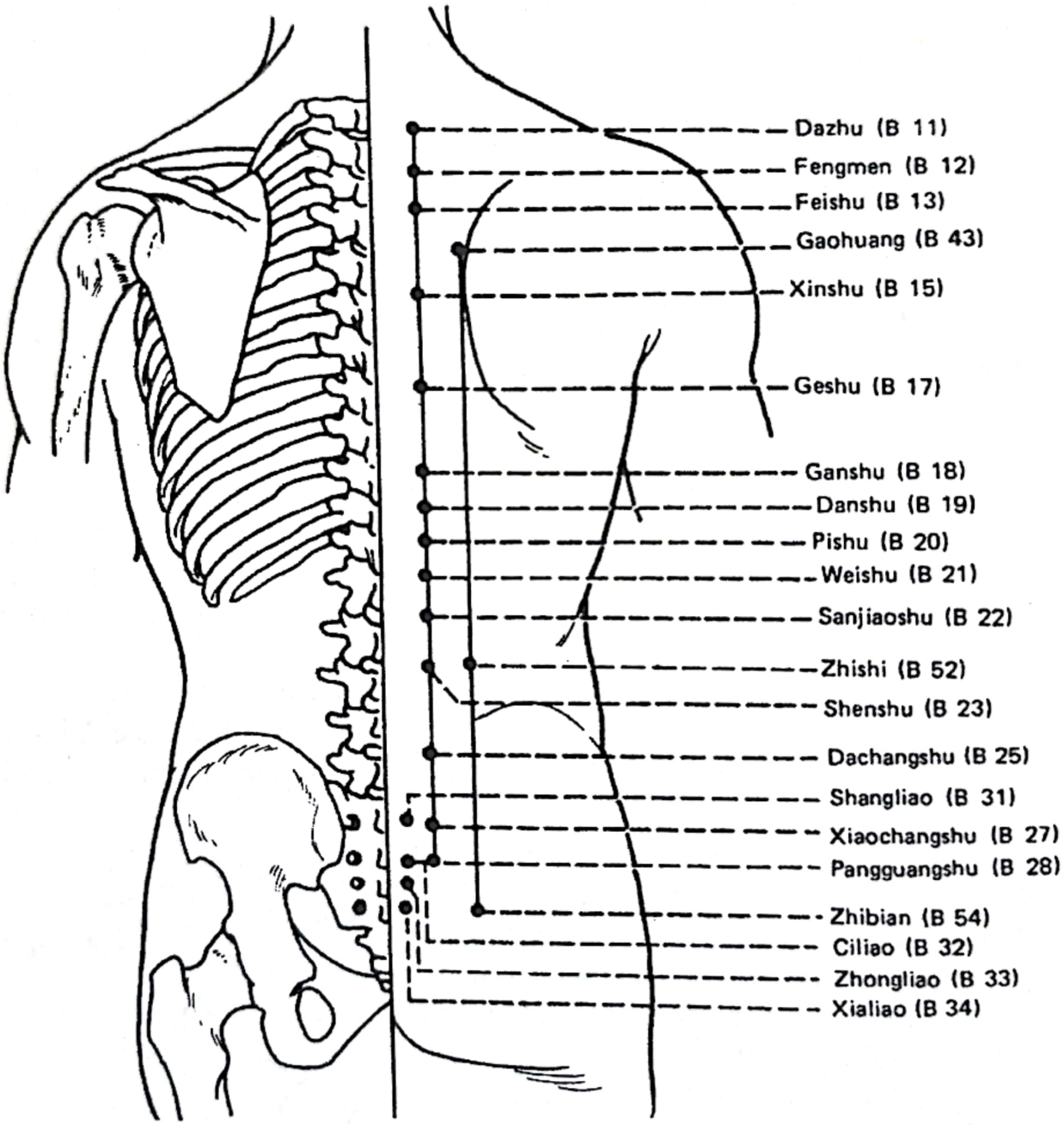
Atunci când se emite energie către Feishu și către Zhongfu (Lu 1 – situat pe meridianul plămânului) (la 6 cun lateral de linia mediană anterioară, în punctul dintre primul și al doilea spațiu intercostal) se

Scanned with OKEN Scanner

obține efectul reglării energiei plămânilor, îmbunătățind funcția de coborâre a acestora.

Xinshu (UB 15)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 5-a vertebre toracice.



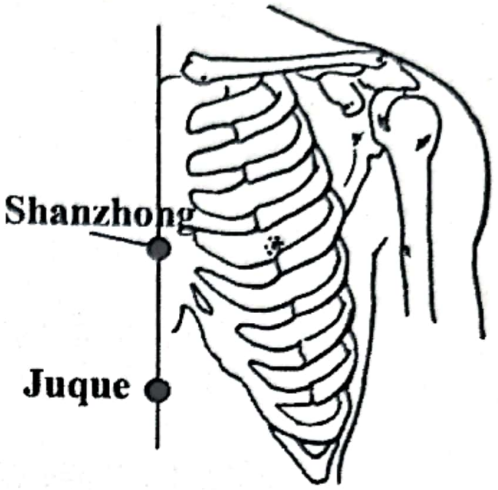
Indicații: Dureri în zona inimii, insomnie, supărare, palpitații cauzate de frică, amnezie, epilepsie și isterie.

Scanned with OKEN Scanner

Aplicații: Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor cardiace. Xinshu reprezintă locul în care au loc transformările și schimburile energiei inimii la nivelul spatelui.

Emiterea energiei către Xinshu ajută la hrănirea inimii cu energie și reglează inima și rinichii.

Emiterea de energie către Xinshu, Shanzhong (Ren 17) (la nivelul sternului, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane) și Juque (Ren 14) (pe linia mediană anterioară, la 1 cun deasupra punctului Shangwan) și deplasarea energiei între partea anterioară și cea posterioară poate echilibra Yin-ul și Yang-ul celor două părți.



Ganshu (UB 18)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 9-a vertebre toracice.

Indicații: dureri hipocondriace și în piept, amețeli, psihoză depresivă, epilepsie.

Aplicații: Acest punct este proiecția ficatului, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei ficatului la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor hepatice.

Emiterea de energie către acest punct însoțită de conducerea energiei poate regla energia meridianului ficatului, calmează ficatul și oprește vântul patogen, îmbunătățește acuitatea vizuală și oprește exuberanța Yang-ului.

In tratamentul clinic este folosit adesea împreună cu Zhangmen (Liv 13) (la capătul liber al celei de-a 11-a coaste) și Qimen (Liv 14) (3 cun sub ombilic și 3 cun bilateral).

Danshu (UB 19)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 10-a vertebre toracice.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații: icter, gust amar în gură, dureri hipocondriace și în piept, tuberculoză pulmonară, febră după amiaza.

Aplicații: Acest punct este proiecția vezicii biliare, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei vezicii biliare la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor vezicii biliare.

Emiterea de energie către acest punct activează energia vezicii biliare, întărind funcționarea acesteia.

Pishu (UB 20)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 11-a vertebre toracice.

Indicații: vărsături, distensie abdominală, diaree, dizenterie, edeme, dureri în spate și în șold, slăbiciunea extremităților.

Aplicații: Acest punct este proiecția splinei, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei splinei la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor splinei.

Emiterea de energie către acest punct activează energia din meridianul splinei, întărește splina și îndepărtează umezeala, reumple splina energetic și reglează circulația sângelui.

Emiterea de energie către Pishu și către Xia Dantian (în interiorul abdomenului inferior, sub ombilic) activează și reglează atât energia primordială cât și pe cea dobândită.

Weishu (UB 21)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 12-a vertebre toracice.

Indicații: dureri hipocondriace, în piept și în regiunea epigastrului, anorexie, distensie abdominală, borborigme, diaree, vărsături, greață.

Aplicații: Acest punct este proiecția stomacului, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei stomacului la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor stomacului.

Scanned with OKEN Scanner

Emiterea de energie către acest punct permite activarea și întărirea energiei stomacului.

Shenshu (UB 23)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 2-a vertebre lombare.

Indicații: dureri în șale și în picioare, enurezis, emisie seminală, impotență, menstruație neregulată, vertij, tinitus și surzenie.

Aplicații: Acest punct este proiecția rinichiului, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei rinichiului la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor renale.

Emiterea de energie către acest punct și conducerea sa are rolul întăririi energiei primordiale și a rinichilor; în acest fel este îndepărtată umezeala, vindecând edemele.

Emiterea de energie către Shenshu și către Xia Dantian are efectul întăririi energiei primordiale și a întoarcerii energiei corpului către originea ei.

Dachangshu (UB 25)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a 4-a vertebre lombare.

Indicații: dureri ale părții inferioare ale spatelui, borborigme, distensie abdominală, diaree, constipație, atrofie musculară, dureri, amorțeala membrelor inferioare, sciatică.

Aplicații: Acest punct este proiecția intestinului gros, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei intestinului gros la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor intestinului gros.

Emiterea de energie către acest punct permite activarea și întărirea energiei intestinului gros.

Scanned with OKEN Scanner

Xiaochangshu (UB 27)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a primei găuri sacrale posterioare.

Indicații: dureri ale abdomenului inferior, distensie abdominală, dizenterie, emisie nocturnă, hematurie, enurezis, leucoree morbidă, dureri ale părții inferioare a spatelui, sciatică.

Aplicații: Acest punct este proiecția intestinului subțire, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei intestinului subțire la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor intestinului subțire.

Emiterea de energie către acest punct permite activarea și întărirea energiei intestinului subțire. Masarea acestei zone dă rezultate foarte bune și este recomandată înaintea emiterii de energie.

Pangguangshu (UB 28)

Localizare: pe meridianul vezicii urinare, la 1,5 cun în lateral (în ambele părți) față de marginea inferioară a celei de-a doua găuri sacrale posterioare.

Indicații: retenție urinară, enurezis, urinare frecventă, diaree, constipație, înțepenirea părții inferioare a spatelui și dureri ale acesteia.

Aplicații: Acest punct este proiecția vezicii urinare, fiind un loc în care au loc transformările și schimburile energiei vezicii urinare la nivelul spatelui. Acesta este un punct cheie pentru tratamentul afecțiunilor vezicii urinare.

Emiterea de energie către acest punct permite activarea și întărirea energiei vezicii urinare Se recomandă de asemenea masajul acestei zone prin manevre circulare executate cu degetele sau prin manevre de împingere – tragere executate cu toată palma. Ca și în cazul punctului Xiaochangshu este preferabilă executarea inițială a masajului, urmată de emiterea de energie.

Scanned with OKEN Scanner

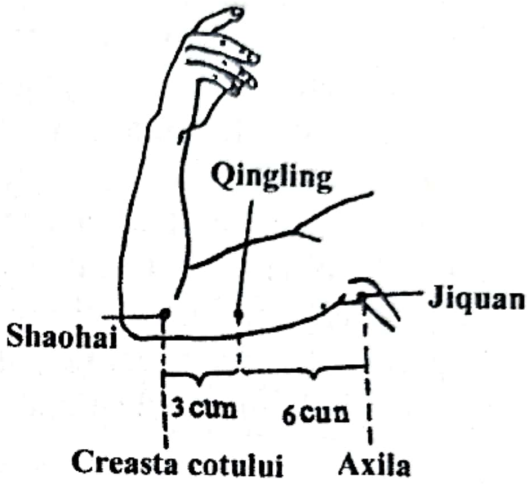
PUNCTE DE PE MEMBRELE SUPERIOARE

Jiquan (H 1)

Localizare: în centrul axilei, pe partea medială a arterei axilare.

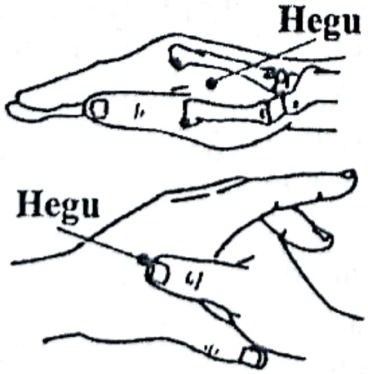
Indicații: dureri precordiale, dureri și senzația de preaplin în zona hipocondriacă și dureri în braț.

Aplicații: Punctul se află în locul în care are loc transformarea Yang-ului inimii în Yin. Interior, el este în legătură cu inima, întâlnește plămânul și se deschide în exterior în axilă.



Emiterea de energie către acest punct are funcția de a regla în general energia din meridianul plămânului și din meridianul inimii; de asemenea este îmbunătățită funcția de promovare a circulației sanguine și a energiei și cea de reglare a vaselor de sânge.

Emiterea de energie către Jiquan, Xiaohai (SI 8) (atunci când îndoim cotul punctul se va afla în depresiunea formată de olecranul ulnei și epicondilul medial al humerusului), Hegu (LI 4) și Quchi (LI 11) (vezi în continuare) prin manevre circulare poate ajuta activarea și promovarea circulației energiei în braț.



Scanned with OKEN Scanner

Shaohai (H 3)

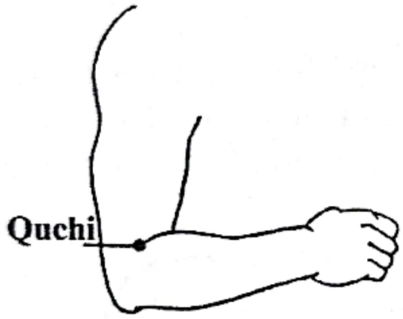
Localizare: când cotul este îndoit într-un unghi drept, punctul se află în depresiunea situată între capătul medial al crestei cubitale și epicondilul medial al humerusului (vezi Jiquan).

Indicații: dureri precordiale, dureri în regiunea axilei și în cea hipocondriacă, epilepsie.

Aplicații: Emiterea de energie către acest punct însoțită de deplasarea energiei poate ajuta la curățarea meridianelor și colateralelor, la reglarea vaselor sanguine și la rezolvarea problemei flegmei și a calmării inimii.

In tratamentul clinic se mai emite energie și către punctele Jiquan (H 1), Quchi (LI 11) (când cotul este flexat punctul este în depresiunea situată la capătul lateral al crestei cubitale transversale) și Hegu (LI 4) (pe partea dorsală a palmei, între primul și al doilea os metacarpian, aproximativ la mijlocul celui de-al doilea os metacarpian).

Quchi (LI 11)



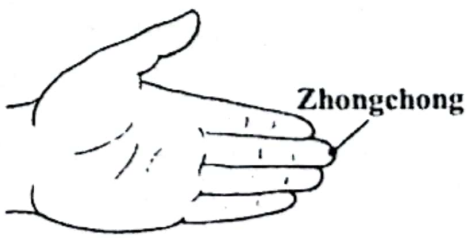
Localizare: când cotul este flexat punctul este în depresiunea situată la capătul lateral al crestei cubitale transversale.

Indicații: vertij, răceală obișnuită, dureri în gât, gingivită, uscăciunea gâtului, sete, psihoză maniaco-depresivă, dureri abdominale, diaree și vărsături, dureri în umăr, braț și cot, lipsa de vigoare a brațelor.

Aplicații: Alte denumiri ale punctului: Guichen, Yangze. Acesta este punctul prin care intră energia în meridianul intestinului gros al mîinii.

Emiterea energiei către acest punct însoțită de conducerea energiei poate împrăștia vântul patogen de la suprafața corpului, reglează stomacul și intestinele, îndepărtează staza și umflăturile, relaxează mușchii și tendoanele și lubrefiază articulațiile.

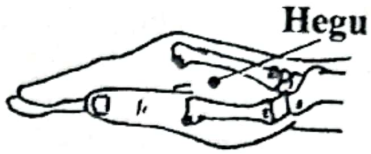
Deoarece punctul Quchi răspunde de coborârea energiei iar punctul Zhongchong (P 9) este răspunzător de ascensionarea energiei, emiterea și conducerea energiei prin cele două puncte

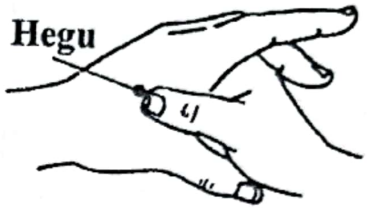


Scanned with OKEN Scanner

armonizează funcțiile de urcare și de coborâre ale energiei, curățind inima, plămânii și intestinul gros, reglează stomacul îndepărtând efectele adverse ce țin de ascensionarea energiei stomacului (vărsături și vertij).

Hegu (LI 4)





Localizare: pe partea dorsală a palmei, între primul și al doilea os metacarpian, aproximativ la mijlocul celui de-al doilea os metacarpian.

Indicații: Dureri de cap, dureri de dinți, congestie conjunctivală și dureri, surzenie, dureri în gât, deviații ale ochilor sau ale gurii, sincopă, psihoză maniaco-depresivă, epilepsie.

Aplicații: Alte denumiri: Hukou, Hankou. Punctul Hegu este un punct sursă (locul în care stă energia primordială al organului intern respectiv) al meridianul intestinului gros al mîinii.

Emiterea energiei către acest punct însoțită de conducerea ei poate curăța și activa meridianele și colateralele, promovând circulația energiei în scopul resuscitării persoanei respective, împrăștie vântul patogen de la suprafața corpului, îndepărtează spasmele musculare și liniștește mintea.

Atunci când este folosit în combinație cu punctul Taichong (Liv 3) (pe partea dorsală a tălpii, în spațiul dintre primul și al doilea os metatarsian) se obțin efecte satisfăcătoare în tratamentul durerilor articulare, al sincopei și în cazul epilepsiei. Pacienții care sunt senzitivi la emiterea de energie pot simți rapid efectul energiei emise de terapeut către acest punct.

Laogong (P 8) (Laogong-ul intern)

Localizare: în centrul palmei, între al treilea și al patrulea metacarpian.

Indicații: Psihoză maniaco-depresivă, epilkepsie, isterie, vărsături, halitoză (miros neplăcut în gură), afte.

Aplicații: Mai este denumit Guilu, Yinggong, Wuli, Zhangzhong. Acest punct este

Scanned with OKEN Scanner

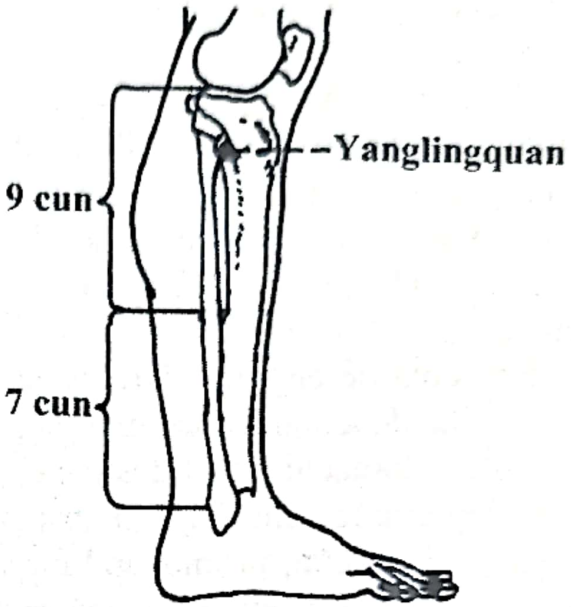
reprezentativ pentru meridianul pericardului al mîinii Taiyin, fiind un punct important pentru emiterea și conducerea energiei (deseori terapeutul folosește acest punct pentru a emite energia propriului corp către alte persoane).

Emiterea de energie către acest punct curăță focul inimii, liniștește mintea, înlătură căldura umedă, îndepărtează staza și îndepărtează acumularea energiei patogene, coboară energia adversă a stomacului calmându-l, îndepărtează căldura din sânge, oprind vântul patogen.

Scanned with OKEN Scanner

PUNCTE DE PE MEMBRELE INFERIOARE

Yanglingquan (GB 34)

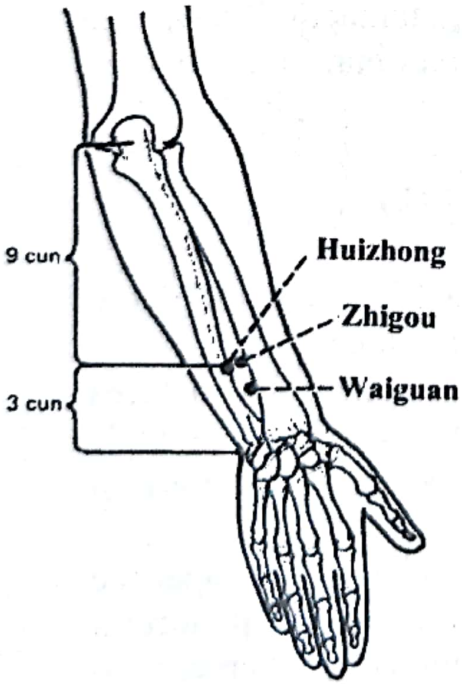


Localizare: In depresiunea anterioară și inferioară a capului mic al peroneului.

Indicații: Dureri în genunchi, paralizie, hemiplegie, afecțiuni oculare, gust amar în gură și uscăciunea gâtului, amețeli, vertij, vărsături, convulsii infantile, dureri hipocondriace, dureri în articulația umărului și sciatică.

Aplicații: Alte denumiri ale acestui punct: Jinhui, Yangling. Punctul Yanglingquan aparține meridianului vezicii biliare a piciorului Shaoyang, servind ca un punct de intrare a energiei în acest meridian.

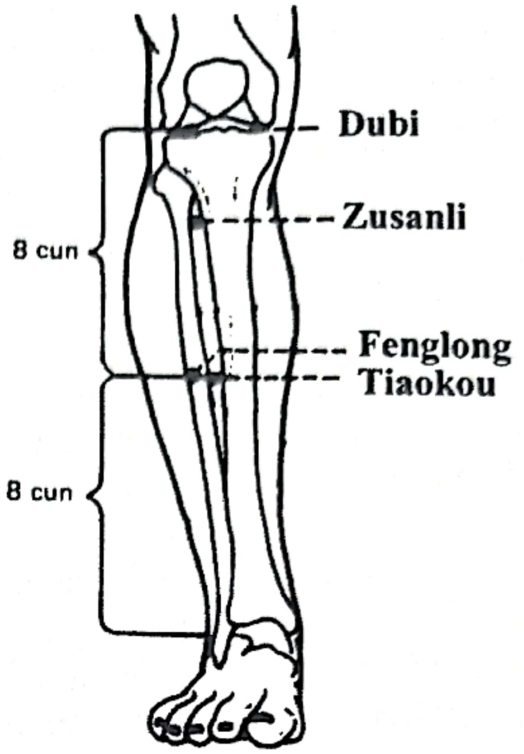
Emiterea de energie către acest punct însoțită de conducerea sa poate ajuta la relaxarea mușchilor și a tendoanelor și la activarea fluxului energiei și a sângelui în meridiane și colaterale, îndepărtează spasmele și durerile, curăță căldura umedă, tratează afecțiunile Shaoyang, dispersează energia ficatului și a vezicii biliare care stagnează.



Emiterea de energie către Yanglingquan și către Zhigou (San Jiao 6 - "trei focare" 6) (între radius și ulna, la 3 cun față de articulația palmei, pe partea dorsală a brațului) poate asigura o curgere lină a energiei în cele două meridiane (meridianul vezicii biliare și cel al celor trei focare), facilitând deplasarea energiei în cele trei focare, îndepărtând stagnarea și formațiunile din interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Zusanli (St 36)

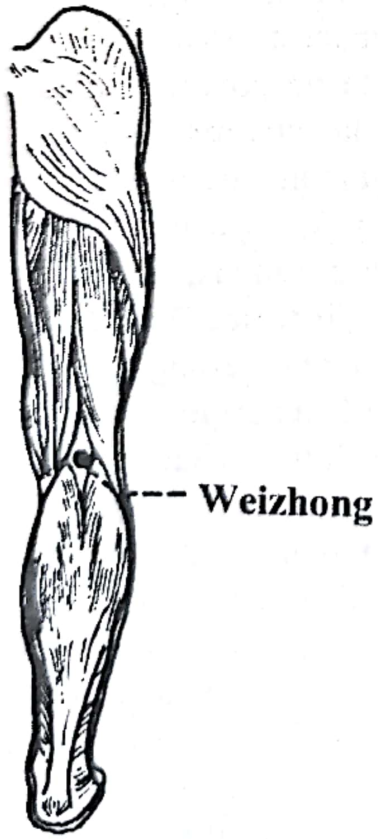


Localizare: la 3 cun inferior de scobitura laterală de sub genunchi.

Indicații: dureri de stomac, distensie abdominală, vărsături, edeme, disfagie, constipație, dureri în șold, în genunchi sau picior.

Aplicații: Alte denumiri ale punctului: Xialing, Guixie. Punctul aparține meridianului stomacului al piciorului Yangming, fiind un punct de convergență al părții inferioare a meridianului.

Emiterea de energie către acest punct însoțită de conducerea energiei poate regla stomacul și intestinele, ușurând deplasarea energiei pentru a îndepărta distensia, disipând stagnarea și obstrucția, promovând circulația energiei pentru a îndepărta durerile, înlăturând retenția de apă și combătând umflăturile, activând circulația energiei și a sângelui în meridiane și colaterale.



Combinarea emiterii energiei către acest punct și către Quchi (LI 11) are rolul de a regla în general energia meridianelor Yang, reglează splina, stomacul, intestinele, având în general un efect bun în menținerea sănătății.

Weizhong (UB 40)

Localizare: exact în punctul mijlociu al crestei transversale poplitee.

Indicații: lumbago, slăbirea membrelor inferioare, dureri abdominale însoțite de vărsături și diaree, dureri și umflături ale gâtului.

Aplicații: Weizhong aparține meridianului vezicii urinare a piciorului Taiyang, fiind un punct convergent al

Scanned with OKEN Scanner

acestuia.

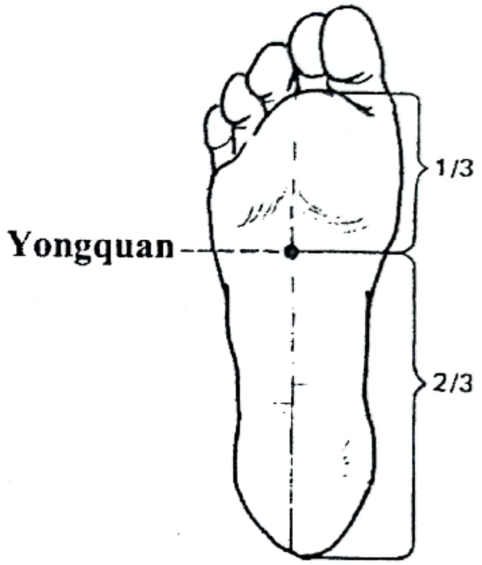
Emiterea energiei către acest punct însoțită de conducerea energiei poate relaxa mușchii și tendoanele, activează circulația energiei și a sângelui în meridiane și colaterale, întărește șoldul și genunchii și controlează sângele putând opri sângerarea.

Yongquan (K 1)

Localizare: în depresiunea tălpii ce se formează când se îndoaie degetele.

Indicații: dureri în vârful capului, amețeli, vertij, convulsii infantile, psihoză depresivă, dureri în gât, afonia și senzații de arsură în tălpi.

Aplicații: Alte denumiri ale punctului Yongquan: Diheng, Dichong, Juexin. Punctul Yongquan se află pe meridianul rinichiului al piciorului Shaoyin, servind ca un punct de ieșire al acestui meridian.



Emiterea de energie către el ajută la recăpătarea conștiinței reducând timpul de resuscitare, liniștește mintea, curăță căldura și focul patogen, calmează ficatul oprind vântul patogen.

Punctul Yongquan este conectat cu energia pământului. Emiterea de energie către Yongquan și către Laogong (P 8) ușurează coordonarea energiei din interiorul și din exteriorul corpului, reglând energia internă.

Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE

1. *"Baihua Yijing"* – Sun Zhen Sheng, 1989, Editura Zhongguo Wenhua
2. *"Chinese Acupuncture and Moxibustion"* – Cheng Xin Nong, 1987, Editura Foreign Languages Press
3. *"Chinese Plum – Blossom Needle Therapy"* – Zhong Mei Quan, 1984, Editura The People's Medical Publishing House
4. *"Chinese Qigong Therapy"* – Zhang Ming Wu, Sun Xing Yuan, 1985, Editura Shandong Science and Technology
5. *"Chinese Qigong Waiqi Therapy"* – Bi Yong Sheng, 1992, Editura Shandong Science and Technology
6. *"Dietoterapie – Alimentația în medicina tradițională chineză"* - Cezar Culda, 1995, Editura Licorna
7. *"Lumea minunată a Qigong-ului"* - Cezar Culda, vol.1 – 1994, vol. 2 – 1997, Editura Licorna
8. *"Meridian Qigong"* – Li Ding, 1988, Editura Foreign Languages Press Beijing
9. *"Optimum Time for Acupuncture"* – Liu Bing Quan, 1988, Editura Shandong Science and Technology
10. *"Qigong Essentials for Health Promotion"* – Jiao Guo Rui, 1990, Editura China Reconstructs Press
11. *"Qigong yu Pianshu"* – Li Zheng, Si Ma Nan, 1990, Editura Zhongguo Yiyao Keji
12. *"Therapeutic Breathing Exercise"* – K. K. Wu, 1984, Editura Hai Feng Publishing Company
13. *"Yan Xin Qigong Xianxiang"* – Li Lun, 1989, Editura Beijing Gongye Daxue
14. *"Yan Xin Qigong Gongli Gongfa Jingxuan"* – 1998, Editura Zhongguo Youyi Chuban Gongsi
15. *"Zhonguo Zhenjiuxue Tujie Cidian"* – Zhang Rui Fu, Wu Xiu Fen, Nissi S. Wang, 1987, Editura Renmin Weisheng

Scanned with OKEN Scanner

FUNDAȚIA ROMÂNĂ DE QIGONG

VĂ AȘTEAPTĂ SĂ LUAȚI PARTE LA ACTIVITĂȚILE SALE:

- **CURSURI**
- **SEMINARII**
- **EXERSĂRI**
- **STAGII**

Tel: 0722.93.50.40
e-mail: infoqigong@yahoo.com
www.qigong.ro,
www.infoqigong.eu

Scanned with OKEN Scanner

"Sănătatea este cel mai mare câştig,
Mulțumirea - cea mai mare bogăție,
Încrederea - cea mai bună relație de rudenie!"

Buddha Sakyamuni

ISBN 978-973-8442-05-4

Scanned with OKEN Scanner